سيكولوجية التفاؤل


القياس والتنمية


دكتورة
ابتسام احمد محمد أحمد
قسم العلوم النفسية
كلية رياض الاطفال - جامعة الاسكندرية



دار الجامعة الجديدة


دار الجامعة الجديدة للنشر

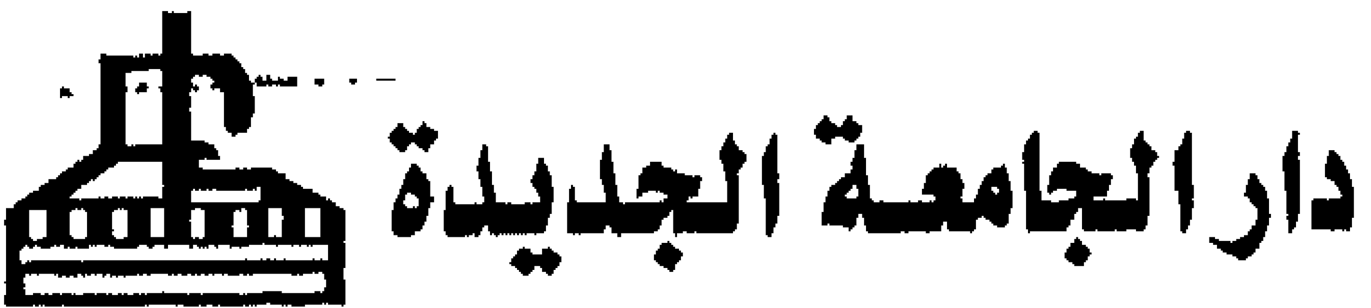

دار الجامعة الجديدة للنشر

سيكولوجية التفاؤل
القياس والتنمية

سيكولوجية التفاؤل

القياس والتنمية

دكتورة
إبتسام أحمد محمد أحمد
مدرس علم نفس
كلية رياض الاطفال – جامعة الأسكندرية



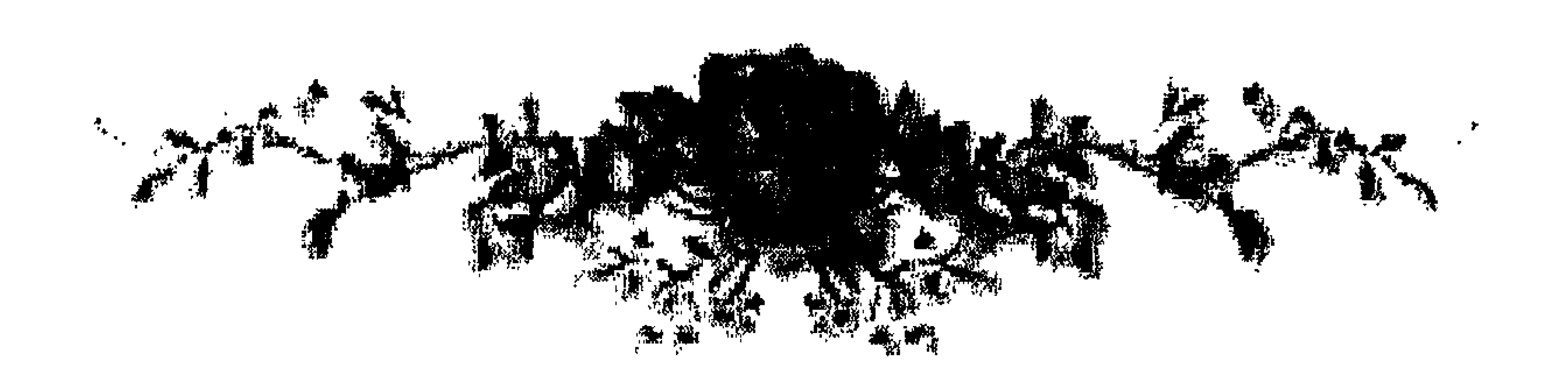
دار الجامعة الجديدة
٣٨–٤٠ ش سوتير – الأزاريطة – الإسكندرية
تليفون: ٤٨٦٣٦٢٩ فاكس: ٤٨٥١١٤٣ تليفاكس : ٤٨٦٨٠٩٩
www.darggalex.com info@darggalex.com
E-mail: darelgamaaelgadida@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم



أهدى كتابى لعائلتى الغالية

وأساتذتى الكرام



تقـــديم

يعد التفاؤل واحداً من المفاهيم الحديثة التي نادى بها علم النفس الإيجابى ، وقد أثبتت التجارب أن سلوك التفاؤل يمكن تعلمه وإكتسابه في المراحل العمرية المختلفة فهو يعمل كوقاية من الأعراض الإكتئابية وكافة الإضطرابات النفسية.

لذا إتجه العلماء علي التركيزعلي تنمية سلوك التفاؤل المتعلم لدى الأطفال والكبارخاصة علماء المدرسة السلوكية.

ولوعُدنا إلى الشخصية المصرية لوجدنا إنها أحوج ما تكون للتفاؤل ، فالتاريخ يحكى عن أعماق الحزن في الشخصية المصرية الفرعونية ، ففى أسطورة إيزيس وأوزوريس فقد ظلت إيزيستبكى حتى تعود الحياة الى أوزوريس حتى إن الألهه قد إستجابت لبكاء إيزيس على ضفاف النيل فأعادة الحياه لأوزوريس.

وفى الثقافة الشعبية المصرية نجد إحساس الفرد المصرى الدائم بالحزن حتى إنه فى قمة السعادة والضحك مثلا يقول (اللهم إجعله خيراً) لأن السعادة وهذه النوبة من الضحك يعتقد إنها لاتدوم أبداً وسوف تنقلب بسرعة إلى مأساه ولذا فقد تعودنا أن تتحول نوبات الضحك الي بكاء مرير.

ومع تغير الحياة وضغوط العمل أصبح التفاؤل من السلوكيات المطلوبة الآن لمواجهة الوحدة النفسية التى فرضتها ظروف الحياة الحديثة ، ومع تغلغل الإنترنت والفضائيات التى أصبحت تجذب المشاهد من ناحية وتفرض عليه الوحدة من ناحية أخرى مما يقلل فرص التجمع الأسرى أو الصداقة التى كانت تجمع دائما فى العصر القديم بين الفرد وآخرين فتساعده على التخلص أولاً بأول من أى إضطراب أو ضغط نفسي من خلال الحديث معهم والتواصل الدائم بينهم .

فتعلم التفاؤل إذن من أهم الموضوعات الحياتية في التربية ولكن متى؟ وكيف نعلم التفاؤل؟

إن بدايات الحياة للأطفال تكون داخل الأسرة حيث تتم عملية التنشئة الإجتماعية فيتلقى الطفل عن الأبوين المشاعر والإنفعالات السالبة من قلق وخوف وإضطرابات و مواجهة المواقف، ثم يصطدم الطفل بعد ذلك بالمدرسة فيتلقى فى العملية التعليمية الخوف والقلق من الإمتحاناتومن التعامل مع الكبار ، وهنا تبدأ التوقعات فإذا كان متفائلاً فتوقعه بالسعادة وإختيار التوقع الايجابى هو نمط حياته السائد وإذا كان متشائماً فالتوقع بالسوء وتكون استجابته للمواقف بالتردد و الخوف وهنا ترتكز دعائم الشخصية ونحن على ثقة أن هذا المؤلف سيقدم الخير الكثير للآباء و الباحثين

والله الموفق ،،،،،،

الأستاذ الدكتور/ عبد الفتاح علي غزال

أستاذ الصحة النفسية

كلية رياض الأطفال – جامعة الأسكندرية

المقـــدمة

"بسم الله الرحمن الرحيم" يارب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لك الحمد أن منحتنى أسباب هذا العمل المتواضع ، وأصلى وأسلم على رسوله الكريم ، المبعوث رحمة للعالمين.

إن مرور الأطفال بخبرات صدمية تؤدى إلى إحداث تغيرات فى مشاعر الطفل وإنفعالاته، ويرجع ذلك إلى قلة خبراتهم المعرفية والحياتية ومحدودية آليات التكيف التى يمتلكونها كما أنهم يعيشون فى عالم من الخيال الواسع الذى يصور لهم الأحداث بصورة أكبر من حجمها الطبيعي، وعدم وجود إمكانية لإفراغ التوتر والقلق الناتج عن هذه الخبرة يؤدى إلى شحن الطفل انفعاليا مما يؤثر على سلوكه ومع ذلك توجد ندرة فى الدراسات والأبحاث التى تهتم بمساعدة هؤلاء الأطفال واحتواء هذه الحالات ومساعدتهم على تجاوزها حتى لا يختزلها العقل وتؤدى إلى إضطرابات نفسية عميقة ومن هنا تبرز الأهمية القصوى لاتخاذ الإجراءات على الصعيد النفسى والتربوى لحماية الأطفال من الآثار السلبية لمواجهة الخبرات والأزمات التى يتعرضون لها.

وبالرغم من تأكيد الدراسات على أهمية تنمية مهارات إدارة الأزمات لدى الأطفال بهدف التدريب على مواجهة المواقف المفاجئة التى يتعرضون لها فى الحاضر والمستقبل حتى لا تتحول المشكلات الناجمة عنها وتتعقد و تستمر كاضطرابات مزمنة

ومع أن علم النفس يسوده تياران كبيران من حيث التوجه، إلا انه لم تحظ موضوعات علم النفس الايجابى بالاهتمام الكافى ، فقد ظل الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية وغلبة الدراسات والأبحاث التى تناولت موضوعات مثل الاكتئاب، الشعور بالوحدة، الاغتراب، القلق وغيرها ، أما الأبحاث التى تتناول الجوانب الإيجابية من قبيل: الحب، المساندة ، التفاؤل، السعادة، روح الدعابة ......إلخ مازالت قليلة حتى الآن ليس فقط فى عالمنا العربى بل فى العديد من المجتمعات الغربية أيضًا.

وحيث أن" الوقاية خير من العلاج" وهذا ما ينادى به علم النفس

الايجابى من خلال تنمية السمات الايجابية والتى من أهمها تنمية التفاؤل لدى الأطفال، فقد أشارت الدراسات على أن التفاؤل يقى الأطفال من الاكتئاب والقلق ، وكافة الاضطرابات النفسية الأخرى ، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح وإدارة الأزمة بفعالية.

لذا فإنه من المفيد إعداد برامج للتدريب على التفاؤل المتعلم لما لها من فاعلية على الأطفال، وفور تعلمه يعد تدعيمًا للذات ؛ فالتفاؤل المتعلم يساعد الأطفال على الأداء الأفضل فى الصحة النفسية والجسدية. كما يمكن تعلم التفاؤل في كافة مراحل العمر حتي لو كان الفرد ذو سمات تشاؤمية .

ومما سبق يشرفني أن أقدم الكتاب الحالى والذى إستهدف تنمية التفاؤل المتعلم ، من خلال دراسات متعمقة للتفاؤل مع ربطه بمجموعة من المتغيرات الهامة والاساسية التي تجعل حياة الأفراد اكثر سعادة وطمأنينة وأمل واستقرار وتقدير للذات، بهدف التغلب علي الضغوط والاضطرابات التي تؤثر علي الصحة النفسية للأفراد.

ويتضمن الكتاب إثنى عشر فصلاً يبدأ بالحديث عن علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي يهتم بتنمية السمات الإيجابية ، والذي ينتمي إليه هذا الكتاب ، حيث يتناول دراسة التفاؤل والذي نادي به العالم مارتن سليجمان في إطار الوقاية من الأمراض والإضطرابات النفسية ، ثم يتناول الكتاب بعض المتغيرات المرتبطة بالتفاؤل ، ثم دوره في تنمية مهارات إدارة الازمات والتعامل معها بشكل إيجابى كما يوجد بالكتاب برنامج لتنمية التفاؤل مستخدماً عدة إستراتيجيات مختلفة ، حتي يتحقق الهدف منه ، كما يوجد عدة مقاييس للتفاؤل وأيضا مهارات إدارة الأزمات.

وأخيراً أدعوا الله أن أكون قد وفقت فيما أهدف إليه، وعلى الله قصد السبيل .... والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

المؤلفـــة

د/ابتسام أحمد محمد أحمد

الفصل الأول
مدخل إلى علم النفس الإيجابى

تمهيد:

أولاً :أهداف علم النفس الايجابي:

- **الوقاية الإيجابية .**
- **العلاج الإيجابي.**

ثانياً: إهتمامات علم النفس الإيجابي.

ثالثاً: معالم علم النفس الإيجابي.

رابعاً: مبادئ علم النفس الإيجابي.

الفصل الأول
مدخل الى علم النفس الإيجابى

تنامى حديثاً في السنوات الأخيرة الإهتمام بما يسمى "علم النفس الإيجابي"، وقد ظهر هذا الإتجاه بعد أن زادت الضغوط والأعباء على كاهل الفرد، حتى كادت تفقده معنى الحياة، والشعور بالسعادة والرضا عن نفسه، فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها، حيث يركز على الجوانب الإيجابية والخبرات الذاتية الإيجابية في حياة الفرد.

فقد أشار M. Seligman (٢٠٠٦)، أن الإنتباه يجب أن يتحول من نموذج المرض إلى نموذج الصحة؛ لذا عمل على دراسة الحالات الإيجابية في الإنسان في إطار ما سمي بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، والذي يهدف إلى قياس أوجه القوة عند الإنسان، بدلاً من القصور، والفرص بدلاً من الأخطاء، والذي بدوره يعمل على تعزيز الصحة النفسية من خلال تحصيل الرضا، والتفاؤل، والأمل، والإنطلاق، والدافعية الذاتية، والسعادة، والأمن النفسي، والمهارات الإجتماعية، والقدرة على الحب، وتحقيق الذات.

فعلم النفس الإيجابي هو علم الخبرات الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية وبناء الإيجابية التي تعد بتحسين جودة الحياة، والوقاية من الأمراض التي تنشأ عندما تكون الحياة بلا قيمة ولا معنى .(Brendtro, Larryk, et.al, 2005)

١) أهداف علم النفس الايجابي:

يهدف علم النفس الإيجابي الي تحفيز التغيير في علم النفس من ناحية الإستغراق في إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة، إلى العمل على تمكين الخصائص الإنسانية الإيجابية.

(Harris, Alex H.S., et.al, 2007)

ومن أهم أهداف علم النفس الإيجابي:

- الوقاية الإيجابية .
- العلاج الإيجابي.

وسوف يتم تناولهما بالشرح في السطور التالية:

أ) **الوقاية الايجابية :**

وهي تعتمد في المقام الأول علي المنع والوقاية ، ففي السنوات العشر الأخيرة اهتم علم النفس بالوقاية ومنع المشكلات للاطفال ذوي الإستعداد الوراثي أو المقيمين في بيئات تنشط بها الإضطرابات مثل : الإكتئاب أو الخوف ، القلق...... الخ.

فعلم النفس التقليدي لم يهتم بتناول الوقاية من هذه الاضطرابات فكان يهتم بعلاج هذه الاضطرابات بعد حدوثها ، فالفرد لديه قوة بشرية هائلة تعتبر حاجزاً ضد المرض العقلى وتتمثل في الشجاعة ، والإنفتاح نحو المستقبل ، والتفاؤل ، والمهارة البينشخصية.

ويقوم العمل في مجال الوقاية الإيجابية علي تعظيم تلك الخصائص والقوى الايجابية لدى الأفراد المعرضين للخطورة المرضية وليس إصلاح نقاط الضعف لديهم وجعلهم أكثر سعادة ، وأكثر قوة وانتاجية.

ب) **العلاج الايجابي:**

يستخدم العلاج الايجابي اساليب جديدة في العلاج النفسي اهمها غرس الامل Instilling Hope وبناء القوي المضادة التى تعمل ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية ، وهناك أسلوب آخر هو أسلوب سرد القصص حيث يدرك الفرد نفسه بين السطور فتظهر له قوى ايجابية ذات تأثير قوى ضد المرض النفسي .

فالعلاج الطبي يعمل على تسكين المرض أما العلاج الايجابى يعالج الضعف ويغذى القوة لدى الفرد ، فعلاج الاكتئاب علي سبيل المثال لايقوم على تقديم العقاقير فقط ، وإنما يتبنى أساليب ايجابية في الحياة.

وإن بناء مثل تلك الأساليب له تأثير علاجى فى الوقاية من الاضطرابات النفسية أكبر من مكونات العلاج المحدد والمعروف ، بالأضافة الي جعل حياة المرضي أكثر سعادة وأكثر توافقاً من النفس ومع الآخرين.

٢) **إهتمامات علم النفس الإيجابي:**

أوضح(Seligman (2000 إهتمامات علم النفس في الآتي:

١. يهتم علم النفس الايجابي بالإنسان كفرد ، من حيث توافقه ، والرضا ، والمرح، والمتعة الحسية ، السعادة ، التفاؤل، الأمل، والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية ، كالقدرة على الحب والعمل، والشجاعة والمهارة في عمل علاقات بين شخصيته ، والإحساس بالجمال، والإنفتاح على المستقبل.

٢. يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية ، ودراسة السمات الفردية الإيجابية ، ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين.

٣. كما يهتم على النفس الإيجابي بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية Civic Virtues ، وتفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين وتنمية المسئولية لدى الأفراد ، ولذلك مهارات التفكير المتفائل، حيث يمكن تعلم ذلك للأطفال والراشدين الذين يعانون من الإكتئاب، ومن الممكن تغيير الآراء التي تدور في عقول المتشائمين في فترة بسيطة نسبياً ، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في العلاج الوقائي.

معالم علم النفس الإيجابي:

أشار (حسن عبد الفتاح الفنجري ،٢٠٠٦) الي معالم علم النفس الإيجابي في النقاط التالية:

١. يقوم علم النفس الإيجابي على السعي حتى يصبح الإنسان أكثر سعادة ، ويرفض بشدة بعض مبادئ على النفس القديم ، وخصوصاً التي تتعلق بالغرائز المدمرة ، فلا توجد شواهد تفيد بأن الإنسان أناني

وعدواني، فالنمو يقدم لنا السمات الجيدة وغير الجيدة، ومن الأهمية أن نقوم ببناء سماتنا الإيجابية، كما نقوم أيضاً بخفض أعراض الإضطرابات النفسية.

٢. يؤكد علم النفس الإيجابي على أهمية المعرفة قبل الإنفعال، وأن التفكير والإنفعالات يؤثران على بعضهما البعض، ويؤكد على أهمية تجنب سيطرة الماضي على الشخص، ومن المفيد أن ينظر الشخص إلى ماضيه نظرة إيجابية ؛ لأن الندم والمرارة من الممكن أن تسمم حياة الفرد، وماضي الإنسان مهم بالنسبة لحاضره، ومن الضروري أن ينفس الشخص عن مشاعره حتى يعمل على إطلاقها وتحريرها.

٣. يقوم علم النفس الإيجابي بالتمييز بين حياة المتعة، والحياة الجيدة، ويؤكد أننا في حاجة لإثراء حياتنا من خلال المشاركة في العالم، وليس البحث عن السعادة بأنانية. ويؤكد على مفهوم التدفق Flow، والذي يجعل من الضروري أن نشارك في أنشطة الشخص بشكل كلي، بدلاً من الإنفعال القائم على الإدراك الذاتي المحدود.

٤. منذ عشر سنوات قام "سيلجمان" بنشر كتاب تحت عنوان (التفاؤل المرن)، حيث حدد فيه منهج جديد للحياة، وحدد أيضاً الفكرة الأساسية لعلم النفس الإيجابي، حيث يركز على نقاط القوى، وليس نقاط الضعف، ويؤكد أن السعادة ليست نتيجة الحظ أو الوراثة، وإنما يمكن غرسها من خلال معرفة واستخدام القوى والسمات التي يمتلكها الشخص بالفعل مثل: العطف، والأصالة، والمرح، والتفاؤل، والكلام، وليس معنى ذلك أن الشخص لن يتعايش مع الإنفعالات السلبية، أو يصادفه سوء حظ دائماً؛ إنما يعتمد على تبديل طريقة حياته إلى حياة جديدة، ووضع خطط أكثر إيجابية.

٥. يقوم علم النفس الإيجابي على نقل منهج الشخص بعيداً عن التركيز

ضيق الأفق على الأمراض، أو معايشة المواقف السلبية، والأمراض النفسية إلى منهج جديد هو العاطفة الإيجابية والفضيلة، والقوة والمؤسسات الإيجابية، ومن الممكن تكوين هذه الصفات على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل.

٦. إن علم النفس الإيجابي علم مايزال في المهد؛ إلا أنه استطاع أن يغزو مجال الإكتئاب عند الأطفال والراشدين، وأن يصل إلى معدل وقائي من إضطرابات القلق والإكتئاب في فترة متابعة طويلة.

٧. إن علم النفس الإيجابي قد يذكر الناس بالتفكير الإيجابي، والشعور بالخيرية، والإحساس بالسعادة، لكن علم النفس الإيجابي له جانب آخر مختلف وغير مألوف، وهو نظرته إلى الأفراد المتشائمين، أو الذين ينظرون إلى الجانب المظلم من الحياة، فلقد حدد قدراتهم الإيجابية والسلبية، وسعى إلى تعظيم الجوانب الإيجابية، والتقليل من شأن الجوانب السلبية.

٨. إن الرسالة الأساسية لعلم النفس الإيجابي هي إنه بمقدورنا إلى حد ما أن نجعل أنفسنا أكثر سعادة حتى عندما لا نتخلص تماماً من الأشياء التي تحزننا وتؤلمنا، وفي هذا الإطار يهتم علم النفس الإيجابي بعدد من الموضوعات البحثية، منها:

- آثر الإنفعالات على الخوف.
- كيف تعمل السمات الإيجابية، والأحداث الحياتية على تقوية المناعة والصحة؟
- كيف تعمل الإنفعالات الإيجابية والتفاعلات الإجتماعية على حماية الأطفال من الشعور بالوحدة والإكتئاب؟
- ما هي أنواع التدخلات بالروضة التي يمكن أن تعمل على تحسين ورقي الأمل، والتفاؤل، والمرونة، والوقاية، والشجاعة، والواجب، وجعل الأطفال مواطنين جيدين؟

٦. ويهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق السعادة للإنسان، ولكن مشروع بناء السعادة ليس خطوة في حديقة أو متنزه، وأن الشعور بالمرح والرضا والحب والسعادة البدنية لا يعني السعادة المجردة، أن تلك السمات الجيدة تعد مكافأة إنفعالية يحصل عليها البشر بسبب أنواع كثيرة من الأنشطة التي تجعل كوننا مواطنين محترمين ومقبولين، وإنما مشروع بناء السعادة يتضمن العمل الجاد، والتعاون، والتضحية بالذات، ورعاية الطفولة، والتعلم والتعليم، والبحث عن معنى السمو والتفوق في الحياة العادية، بمعنى آخر فإن السعادة والرضا لا تتأتى في الغالب بدون نفقات (ثمن) مسبق من قوة الإرادة، والشجاعة، والذكاء التطبيقي، والاتجاه الجديد، والخيرية، إن السعادة يمكن متابعتها، وإنها لا تأتي بسهولة، أو بدون كفاح لأغلب الناس.

٤) مبادئ علم النفس الايجابي:

ويرتكز علم النفس الإيجابي على ثلاثة مبادئ أساسية، وهي كالتالي:

١. إن تنمية المشاعر الإيجابية عند الأطفال من شأنها أن تساعد في نمو وبناء قدراتهم العقلية، ومهاراتهم الإجتماعية، ولياقتهم البدنية، والتي تكون شخصيتهم فيما بعد.

٢. إن استثارة وبث المشاعر الإيجابية لدى الطفل منذ نعومة أظافره تساعد على تنشيط وتصعيد سلسلة من العمليات التي من شأنها أن تدعم بدورها هذه المشاعر.

٣. إن السمات الإيجابية التي يظهرها الطفل هي في الأساس فطرية، وبيولوجية، وواقعية، مثلها مثل السمات السلبية.

لذلك يجب أن تكون مهمتنا الأولى كآباء ومربين هي مساعدة الأطفال على استثارة وتكوين مشاعرهم وسماتهم الإيجابية، بدلاً من المشاعر والسمات السلبية للشخصية.

❖ وفي ضوء ما سبق يمكن إستخلاص تعريف لعلم النفس الإيجابي

علي أنه: **ذلك الإتجاه الذي يهتم بالجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ليصل بها إلى الإزدهار والسعادة، والتغلب على السلبيات ومواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها والتي من الممكن أن تدمر حياة الإنسان.**

وحيث يأتي في مقدمة علم النفس الإيجابي موضوع"**الوقاية**"، فأصبح علماء النفس مهتمون بصورة كبيرة بموضوع الوقاية، والمهمة الرئيسية للوقاية في هذا القرن الجديد هي فهم وتعلم كيف يمكن تحسين، وتعزيز، وتنمية الفضائل والسمات الإيجابية لدى الأطفال، والتي بدورها تعمل كمضادات حيوية، وأمصال مناعة، وتحصين شديد الفاعلية ضد المرض النفسي.

(Peterson, C., 2000)

وحاول (Martin, E.P., Seligman, 2006). في إطار مدخل الوقاية، العمل على تنمية مهارة معينة يمتلكها الفرد، لكن عادة ما تستخدم بصورة خطأ، وتسمى هذه المهارة مهارة المقاومة والدحض، وتستخدم هذه المهارة في قلب ما يعرف "**بالتفاؤل المتعلم**"؛ لذا فإن برنامج التدريب على "التفاؤل المتعلم" يهدف إلى تعليم الأطفال مهارات دحض ومقاومة التفكير المأساوي، والتعامل الإيجابي مع الأزمات، وبمجرد تعلمها تصبح هذه المهارات عبارة عن آليات لتعزيز الذات

فقد أثبتت الدراسات أن التفاؤل يقي الأطفال من الإكتئاب والقلق، وكافة الإضطرابات النفسية الأخرى، والتفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل: الصحة النفسية، والصحة الجسمية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي والأكاديمي الجيد، والإنبساط، والدافعية، وجودة الإنتاج، وضبط النفس، وقلة الألم، والتعب.

لذلك فإن برامج التدريب على التفاؤل المتعلم تعلم الأطفال أن يتعرفوا على أفكارهم المأسوية وأن يصبحوا ماهرين في دحضها، وهذا

،تدريب له فاعليته، وفور تعلمه يعد تدعيماً للذات؛ فالتفاؤل المتعلم يمنع الإكتئاب، والقلق في الأطفال.

* ومن هذا المنطلق فإننا بحاجة إلى دراسة "**التفاؤل المتعلم**"، ، وفي الفصل القادم عرضاًله بالتفصيل.

الفصل الثانى

التفــــــاؤل المتعلم

تمهيد:

- **مفهوم التفاؤل المتعلم.**
- **نظريات التفاؤل وطرق القياس.**
- **أهمية التفاؤل للأطفال.**
- **العوامل المؤثرة فى التفاؤل عند الأطفال.**
- **مبادئ بناء التفاؤل لدى الأطفال (هرم التفاؤل).**
- **أبعاد التفاؤل عند الأطفال.**
- **طرق تعليم التفاؤل للأطفال.**

الفصل الثاني

التفاؤل المتعلم Learned Optimism

إن التفاؤل من الصفات الرئيسة لدى أى شخصية ناجحة، فله دور مهم فى الارتقاء بحياة الإنسان، وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله وصحته النفسية والجسمية، فالتفاؤل يعد حجر الزاوية الذى يمكن الأفراد من رسم أهدافهم والتغلب على الصعوبات التى تعترض حياتهم، فالفرد الذى يتسم بالنزعة التفاؤلية يمتلك وسائل التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات، ويكون أقل عرضة للتعب البدنى، وكذلك والاضطرابات النفسية.

وسوف يتم فى هذا الجزء تناول الإطار النظرى المرتبط بالتفاؤل من تعريفات لغوية واصطلاحية، وأهم النظريات المفسرة له، وبعض المتغيرات المرتبطة به، وملامح الشخصية المتفائلة ثم نعرض لأهمية التفاؤل للأطفال ومبادئه وطرق تعليمه لهم.

١) مفهوم التفاؤل المتعلم : Concept of Learned Optimism

للتفاؤل تعريفات متعددة، وقبل تعريفه من الناحية الاصطلاحية، يمكن التعرض إلى تعريفه من الناحية اللغوية: يقال فأل بالشىء جعله يتفاءل به، والفأل فعل يستبشر به (أنيس فريحة وآخرون، ١٩٩٥)، كما ورد فى معجم (عبدالله البستانى، ١٩٩٨)، فقد عرف التفاؤل على أنه الأمل والتفكير بكل شىء يقود إلى الأفضل.

أما من منظور علم النفس "فللتفاؤل" تعريفات عديدة نذكر منها:

ويعرف (Tiger, 1979) التفاؤل بأنه "دافع بيولوجى يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذى يمكن الأفراد من وضع الأهداف، أو الالتزامات، وإنه الأفعال والسلوكيات التى تجعل الأفراد يتغلبون على الصدمات والمحن، التى قد تواجههم فى معيشتهم" .

بينما يعرف (Scheier& Carver, 1985) " أنه النظرة الإيجابية

والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير والجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر والجانب السيئ ".

وعرفه بدر الأنصارى (١٩٩٨)" أنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك، والتفاؤل سمة Trait وليست حالة State، ويرتبط بالنواحى الإيجابية للسلوك، ويمكن أن يكون له تأثيراً للصحة النفسية والجسدية للفرد " .

وتعرف كريمان بدير (٢٠٠٦) التفاؤل بأنه "الإصرار على تحقيق الأهداف بالرغم من العقبات والعوائق، ومن يتملكون هذه المهارة:

- يصرون على تحقيق أهدافهم بالرغم من العقبات والعوائق.
- يعملون على أمل النجاح وليس خوفاً من الفشل.
- يرجحون العقبات لظروف يمكن التعامل معها وليس لعيوب فى شخصيتهم.

يتضح من التعريفات السابقة إتفاقها على أن التفاؤل سمة من سمات الشخصية، التى تتسم بالثبات النسبى، ولا تقتصر على الموقف (الحالة) والتى تجعل الفرد يبذل جهده، ويوظف إمكانياته فى سبيل تحقيق أهدافه والنجاح فى حياته، مما يجعله ينظر إلى الجانب الإيجابى من الأمور، ويستبشر خيراً بالمستقبل، مما يساعده على التغلب على الأزمات والمحن التى يتعرض لها.

ومما سبق يمكن تعريف التفاؤل بأنه: "أحد أبعاد التفكير الإيجابى، الذى يجعل سلوك الأطفال وأفعالهم تتسم بالإيجابية فى التغلب على الأزمات النفسية التى يتعرضون لها، وتوقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة، ويقاس بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطفل على بنود مقياس السلوك التفاؤلى لأطفال الروضة" .

٢) نظريات التفاؤل وطرق القياس:

أ) نظرية التفاؤل عند "شايير" و"كارفر":

تتلخص نظرية التفاؤل عند "شايير" و"كارفر" (١٩٨٥) فى فكرة مؤداها توقع النتائج Outcome Expectancies وهو كيف يتوقع الناس نتائج أعمالهم؟ وما هو شكل التطلع للمستقبل؟ وذلك من خلال بعد التفاؤل، والذى يقسم الناس على هذا البعد بين متفائلين ومتشائمين فى تفسير الأحداث.

وتركز نظرية التفاؤل عند "شايير" و"كارفر" على دور التوقعات المتفائلة، وهو ما أطلق عليها "شايير" و"كارفر" نزعة التفاؤل Dispositional Optimism، وهذه الفكرة قريبة الصلة بنظرية الأمل؛ حيث أن فكرة المسارات Pathway (تعني التخطيط للطرق المؤدية للهدف)، فنظرية الأمل هى نفسها توقع النتائج فى نظرية التفاؤل، وأيضاً فكرة الطاقة أو القوة Agency (تشير إلى مستوى الواقعية فى التوجه للهدف) فى نظرية الأمل هى نفسها توقع الفاعلية، رغم بعض الاختلافات من حيث دافع الشخص للإنجاز، وغيرها من المتغيرات التى تؤدي إلى الاختلاف بين النظريتين (Synder, 2000).

وتهتم هذه النظرية بالتوقعات الإيجابية حيال المستقبل، وتوقع حدوث النتائج الجيدة أكثر من توقع حدوث النتائج السيئة، ولقد أعد "شايير" و"كارفر" مقياس التوجه للحياة (Life Orientation Test (LOT كطريقة مختصرة لقياس نزعة التفاؤل Dispositional Optimism، وقد إهتم الباحثان فى قياسهما للتفاؤل على كيفية التعامل مع المواقف من خلال هذه النزعة، أو الروح المتفائلة، وكانت بنود المقياس على سبيل المثال: (فى كثير من الأحوال أتوقع الأفضل)، (نادراً ما أتوقع معوقات فى طريقى لأهدافى)، ولقد أعد "شايير" و"كارفر"عديد من الدراسات للوصول إلى طبيعة الارتباط بين المقياس، وبعض السمات الشخصية،

وأساليب التعامل مع المشكلات، وقد أشارت نتائج دراستهما إلى ارتباط التفاؤل إيجابياً مع أساليب المواجهة فى مقابل مواجهة التشاؤم مع أساليب التجنب فى مواجهة المشكلات، فعندما يواجه المتفائلون مشكلات أو صعوبات، فإنهم يبذلون جهداً أكبر من الجهود التى يبذلها المتشائمون لتجاوز تلك المشكلات، كما أنهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة عن التى يستخدمها المتشائمون.

(David, M., &Bovpjerg, S., 2006)

وقد أعطي "شايير" و"كارفر" نواحى عدة يمكن التفرقة فيها بين المتفائلين والمتشائمين، فالمتفائلون يستخدمون إستراتيجية مواجهة متمركزة على العاطفة مع الاستعانة بالروح المعنوية العالية والإيجابية فى مواجهة الموقف، فى حين يميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التى تفترضها المؤثرات.

❖ أما عن **قياس التفاؤل** فقد أعد كل من "شايير" و"كارفر" (١٩٨٥) اختبار التوجه للحياة Life Orientation Test (LOT)، وإلى جانب مقياس التوجه نحو الحياة، هناك عديد من المقاييس العالمية تستخدم لقياس التفاؤل، على سبيل المثال المقياس المعدل للتوقعات العامة للنجاح Revised Generalized Expectancies of Success Scale(GESS)، من إعداد "هالى" Hale، و"فيدلر" Fiedler، و"كوكران" Cochram، ومقياس التفاؤل والتشاؤم "لمينسوتا" ScaleOptimism and Pessimism (OPS)) وهو مشتق من قائمة منيسوتا للشخصية، ويتكون من (٢٩٨) عبارة، (١٠٦) عبارة تصف الأحداث الجيدة في الحياة، و(١٩٢) عبارة تصف الأحداث السيئة، وعلى مستوى المقاييس العربي، هناك القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق، وتشمل (١٥) بنداً لقياس، و(١٥) بنداً لقياس التشاؤم. (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦)

ب) نظرية التفاؤل المتعلم لمارتن سليجمان:

ركزت هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم الذى يهتم بأسلوب التفكير الذى يمارسه الفرد تجاه أحداث الحياة السلبية، وقد قدم "سليجمان" (١٩٩١) أسلوب التفسيرالمتفائل Optimistic Explanatory Style علىأنه نموذج من التفسيرات الداخلية InterExplanation، ويظهر النموذج واضحاً من خلال نموذج العجزالمتعلمLearned Hopelessness.

(Evangelos, C. Karadema S., 2006)

والتفاؤل في نظرية "سليجمان" عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي Explanatory Style أكثر من سمة شخصية، والأشخاص المتفائلين – تبعاً لهذه النظرية – يصفون الأحداث السلبية على إنها عابرة وزائلة Transient، وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، فى مقابل المتشائمين فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولن تتغير. (Yael. B., 2005)

لهذا فإن المتفائلين على سبيل المثال يرجعون الفشل فى الامتحان إلى الأسلوب الخاطئ في الأسئلة أو الأسلوب غير المتوقع، أما المتشائمين يعزون الفشل فى الامتحان على إنهم غير مؤهلين إلى الانجاز الأكاديمي، أو إنهم أغبياء.

وتهتم نظرية التفاؤل "لسليجمان" بالأسلوب التفسيرى كنقطة محورية للنظرية، وهى الطريقة التى يفسر بها الفرد كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التى يريدونها، وبالتالى تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك بعد ذلك ووضح ذلك فى تفسيره لنموذج(ABC)، ويعتبر "سليجمان" التفسيرات المتفائلةلأحداث الحياة نوعاً من الافتراض الضمني Implicitly Assumed للنتائج السلبية. (Cvengros, 2004)

وقد أكد مارتن سليجمان (٢٠٠٩) على أن أسلوب التفسير

التشاؤمى يؤدى الى الوقوع فى العجز والاكتئاب عندما يواجه الفرد أحداثاً لا يستطيع التحكم بها ، ويرى سليجمان أن كل فرد يمر بالهزيمة والرفض والفشل بدرجة ما فى حياته ، وبالرغم من ذلك فبعض الأفراد يسعون في بذل جهودهم ، بينما يستسلم الآخرين وبذلك يكون اختلاف الناس فى تفسيرهم لفشلهم هى التى تحقق الاختلاف بينهم فى التفاؤل – التشاؤم .

وأشار "سليجمان" إلى أهمية مرحلة الطفولة فى اكتساب التفسير التفاؤلى – التشاؤمى، حيث يلعب الوالدان دوراً كبيراً فى تفاؤل – تشاؤم الطفل، فإذا كان للطفل والدين متفائلين سيتعلم منهم أسلوب التفكير التفاؤلى وإذا كان الوالدين متشائمين تعلم منهم الطفل الأسلوب التشاؤمى فى التفكير، كما أشار مارتن سليجمان أيضا إلى أهمية الحوار الذاتى، كما أكد على التفاؤل يمكن إكسابه للأطفال كما أن الفرد المتشائم من الممكن أن يدرب حتى يصبح متفائلاً.

(ذكريات عبد الواحد البرزنجى، ٢٠١٠)

وأوضح "سليجمان" أن الأطفال يفسرون الأحداث من خلال ثلاثة أبعاد وهى الشمولية ، والذاتية ، والاستمرارية والتى سوف يتم شرحهم بالتفصيل فى أجزاء لاحقة.

❖ويقاس التفاؤل فى نظرية "سليجمان" بمقياس أسلوب الإعزاءات (Attripuional Style Questionnaire (ASQ)، وبمحاولة الربط بين نظرية التفاؤل "سليجمان"، ونظرية الأمل، نجد أن الناس مهتمون بالتطلع. إلى النتائج المرتبطة بالأهداف المستقبلية الإيجابية، وفى هذا المضمار يظهر لنا الشخص مرتفع الأمل عدم اهتمام وإهمال ولا مبالاة، ويتعد أبعاد نفسه عن النتائج السلبية الرديئة التى حدثت له في حياته.

(Zuckerman, M., & Gagne, M., 2003)

٤)أهمية التفاؤل للأطفال:

إن من أهم مزايا تعلم الطفل كيف يكون أكثر تفاؤلاً هو مكافحة الاكتئاب، وكافة الاضطرابات النفسية التى يمكن أن يتعرض لها، فالأطفال المتفائلون يكونون أكثر نجاحاً فى حياتهم عن الأطفال المتشائمون، فقد أشار سليجمان إلى أن أكثر من (١٠٠٠) دراسة أجريت على نصف مليون طفل، أظهرت أن المتفائلين من الأطفال أقل عرضة للكآبة، وأكثر ميلاً للنجاح فى المدارس والأعمال، بل وأفضل صحة من الناحية الجسمانية بشكل مذهل عما هو الحال بالنسبة للمتشائمين، والأهم من ذلك هو أنه حتى وإن ولد الطفل بلا نزعة تفاؤلية فبالإمكان إكسابه إياها، باعتبار التفاؤل أحد مهارات الذكاء العاطفى. (لورانس إ. شابيرو، ٢٠٠١)

يعتبر التفاؤل من المشاعر الايجابية فطرية المنشأ والتكوين، وتزدهر فى مرحلة الطفولة المبكرة، ويمكن بسهولة ملاحظته وقياسه، وتعتبر الجذور الأولى التي ينبت منها السمات الايجابية فى الشخصية .

إن معطيات التفاؤل يبدأ تكوينها قبل سن الخامسة، ويجب أن يشعر الأطفال بالتفاؤل والأمن، حتى يكون بمقدورهم التفاعل مع محيطهم بشكل فعال، وفى الوقت نفسه يقيهم من الحاجة لتطوير الشعور بالتفاؤل من خلال أحلام اليقظةكما يعد التفاؤل الأساس الذى يمكن الأطفال من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات والمحن، فهو يلعب دوراً جوهرياً ويقدم مزايا فى مجالات متنوعة مثل: الانجاز الدراسي، والتحمل فى مجالات العمل الصعب.

وقد أضافعاطف عمارة (٢٠٠٨) أنالتفاؤل يقوى الإرادة عند الأطفال ويعمل على تحقيق واستمرار الحالة النفسية الايجابية، التى تساعدهم على مواجهة ظروف الحياة على أفضل وجه ممكن، والاستفادة منها، مما يؤدى إلى شعورهم بالهدوء والاطمئنان والسكينة.

وتؤكد دراسة عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠) أن التفاؤل والمزاج الإيجابى أمران أساسيان لصحة الجسم والنفس، وأن التفاؤل والمزاج الإيجابى يؤثران تأثيراً إيجابياً على صحة الجسم، ويسرعان بالشفاء فى حال المرض، بل إنهم يعملان على زيادة كفاءة جهاز المناعة الذى يعمل بدور وقائى من الأمراض .

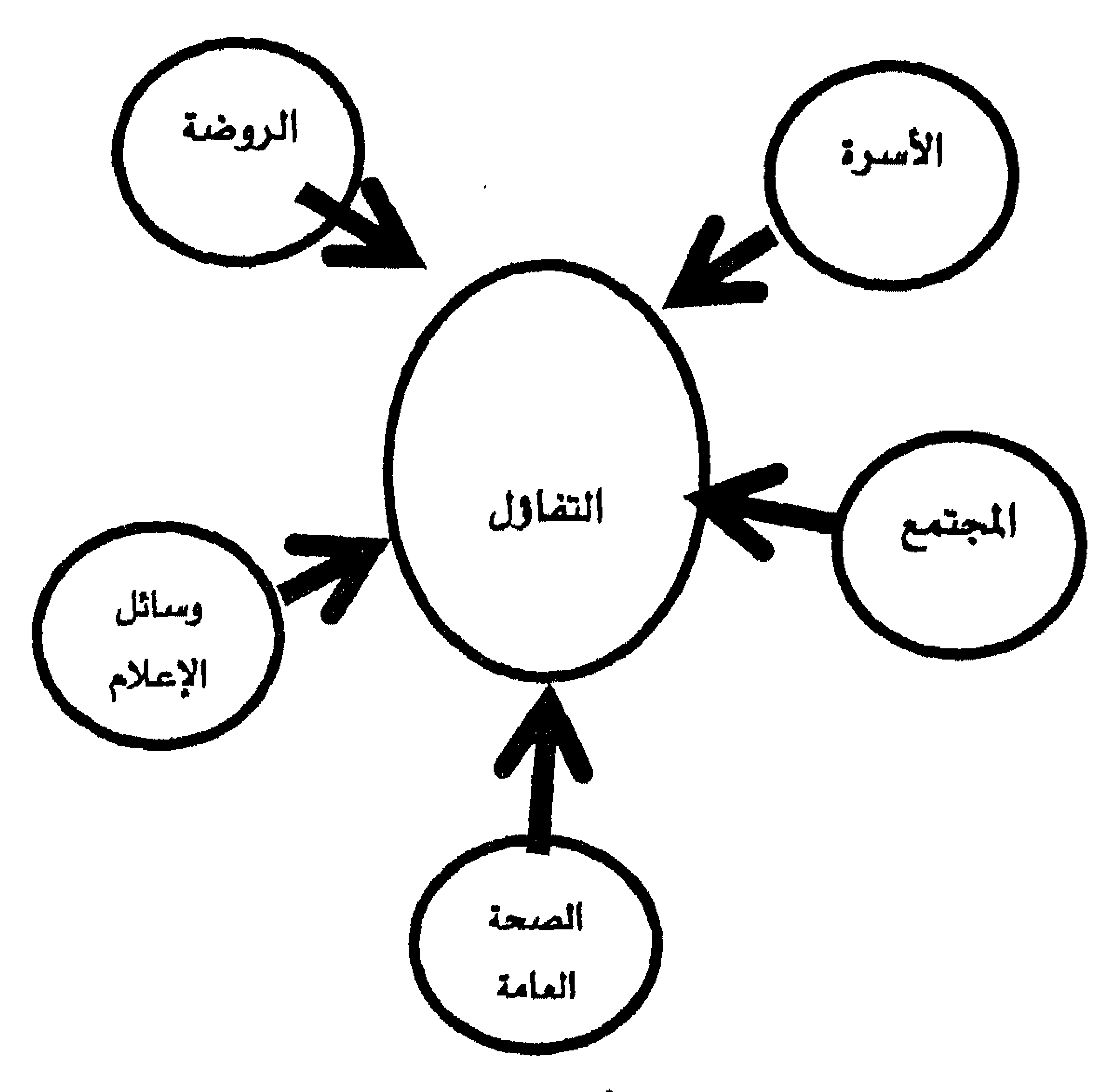
فالتفاؤل من المشاعر الايجابية التى تثرى وتقوى مختل الجوانب السلوكية عند الأطفال سواء فى علاقاتهم الاجتماعية أو نموهم البدنى والعقلى، بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة للطفل، تساعده على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد.

كما أثبتت دراسة نسيمة القارى بخارى (٢٠٠٦) أن التفاؤل يزيد من شعور الأطفال بالفاعلية الذاتية وامتلاك القدرة على التحكم فى أحداث الحياة وقدرتهم على مواجهة أى حدث بثقة وايجابية.

مما سبق يتضح ما للتفاؤل من أهمية كبيرة للأطفال، فهو يجعلهم أقل عرضة للاضطرابات والانحرافات النفسية والسلوكية، بل يجعلهم قادرين على تحقيق أهدافهم ومواجهة الأزمات فى المستقبل، لذلك يجب الاهتمام بتعليم التفاؤل للأطفال فى سن مبكر، حتى يكونوا قادرين على التفاعل بإيجابية مع الأفراد والمواقف المختلفة، مما يجعلهم فى حالة من الهدوء والأمان النفسي.

٥) العوامل المؤثرة فى التفاؤل عند الأطفال:

أوضحت دراسة نوال خالد حسن (٢٠٠٨)، ودراسة فيصل محمود خليل (١٩٩٩)أن هناك خمس عوامل تؤثر على التفاؤل عند الأطفال، وهى:



شكل (١)

العوامل المؤثرة فى التفاؤل

١. **الأسرة**:حيث الجو العام الذى يسودها ، وطريقة التربية ، وكذلك زرع القيم والأفكار فى الأطفال، وبث الطمأنينة والأمان والرعاية ، وكل هذا يثقل شخصية الطفل، ويجعله إما متفائل أو متشائم.

٢. **الروضة**:بما فيها من معلمات، ومدراء متفائلين أو غير متفائلين، ومدى انعكاس ذلك على شخصية الأطفال.

٣. **المجتمع**:كل مجتمع يحمل طباع خاصة به، وذلك من خلال الملامح الوجدانية والاجتماعية ، وخاصة إذا تعرض لها أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التى تستحدث، والقيم التى تجدد وتتطور.

٤. **وسائل الإعلام**:حيث لها تأثير فى وجدان الأطفال، وصبغها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار.

٥. **الصحة العامة**:حيث تؤثر الحالة الصحية على الطفل، وتجعله غير متفائل، وكذلك يصاب بالعديد من الأمراض مثل القلق والاكتئاب.

ويتضح مماسبق أن التفاؤل يتأثر بكافة المؤسسات المحيطة بالطفل منذ ولادته عن طريق الخلية الأولي التى يوجد بها الطفل وهى الأسرة ثم الروضة والمجتمع ووسائل الإعلام، هذا بالإضافة إلى صحة الطفل العامة، لذا لابد من تضافر الجهود بين هذه المؤسسات كلا فى مجاله لمساعدة الأطفال على تعلم التفاؤل وحمايتهم من التشاؤم وكافة الاضطرابات النفسية وتعلم العجز الذى يعوقهم عن تحقيق أهدافهم المستقبلية، والتى لايعود تحقيقها بالنفع عليهم فقط بل على المجتمع بأسره.

وهناك تصنيف اخر للعوامل المؤثرة في التفاؤل كما يلى:

أولا : العوامل البيولوجية .

حيث تعتبر المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة ذات أثر كبير في نشأة وتكوين حالة التفاؤل ، ولقد عزز علماء الانثروبولوجيا الرأي المؤيد لأثر الوراثة في التفاؤل الفمي المتمثل في غزارة الرضاعة وما يليها من فطام متأخر أو في شحه الرضاعة وما يليها من فطام مبكر.

. (Eisler,1964)

وكثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة ، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ إن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والهموم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم .

فالمتفائل لديه استبشار بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به ، فأنه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءا من إنجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام.

وقد كشف فريق علمي من جامعة ستانفورد الأمريكية ، ان هناك بعض التغيرات المختلفة في طريقة عمل الدماغ يمكن ان تعطي مؤشرات تسمح بالتفريق والفصل بين الشخصية المتفائلة وتلك المتشائمة ، رغطى البحث مجموعة من النساء المختلفات كانت أعمارهن بين تسعة عشر واثنين وأربعين عاما ، وقسمت النساء إلى قسمين من خلال استجوابهن عن مجموعة من الأسئلة ، القسم الأول النساء المتفائلات والثاني المتشائمات والعصابيات القلقات ، وعرض العلماء على القسمين صورا لمشاهد مفرحة ، مثل حفلات،أعياد ميلاد ، وصور أخرى كئيبة حزينة مثل أجنحة مستشفيات، وفيما كانت عملية عرض الصور مستمرة ، قام العلماء بقياس نشاط النساء في عدة أماكن من الدماغ ، ولاحظ الفريق العلمي إن المرأة المتفائلة استجابت بشكل أقوى للصور السعيدة مقارنة بالنساء القلقات المتشائمات والعكس كان صحيحا أيضا إذ وجد نشاط غير عادي في أدمغة النساء القلقات العصابيات عندما عرضت عليهن صور كئيبة ومحزنة.

ويمكن القول أن البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيه الموروثات إلى ما يتفاءل به ، فتعمل التربية على إخراجها إلى حيز الوجود جميعا ولكن بقوتين غير متساويتين ، فقد يجد نفسه أكثر ميلا إلى التفاؤل من ميله إلى التشاؤم ، ولكن في الحالتين فان مجرد وجود تلك المقومات الموروثة لا تكفي لجعل الشخص متفائلا أو متشائما ، فلابد من تغذية الموروث وتنميته ؛ ليتفاعل مع المقومات والموضوعات البيئية حتى يستميل ما لدى الإنسان بالقوة إلى وجود بائن وفعلي في الحياة .

ثانيا : العوامل الاجتماعية :

وهي تتمثل فى التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ولها دور في نشأة المفهوم،فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد .

فأساليب التربية الخاطئة ، كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تزيد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم .

فللعوامل البيئة والثقافة دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين ، فللذكور مجال أكبر في التعبير عن أرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص ، وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث ، لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيار المهنة المناسبة او حتى اختيار الزوجة ، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن ، لكن التفوق يظهر لدى الذكور .

وفي دراسة لكارفر وآخرون (Carver, et. al. 1994) عن اثر التفاؤل في التعامل ، وفي التكيف لدى عينة من النساء تهيئن لإجراء جراحة للثدي وعند مقارنة النساء المتفائلات بالنساء المتشائمات ، وجدت أن النساء المتفائلات تهيئن لإجراء جراحة للثدي وبصورة قاطعة على أن بعض آثار التفاؤل تعود إلى ارتباط التفاؤل بطرائق بناءة للتعامل مع الضغوط النفسية المتأتية من المرض ، ومن الجراحة فيما بعد

كما ذكر اسبينويل وبرنهارت (Aspin wall and Brunhart, 1996) في بحثهما الاعتقادات المتفائلة التي لفتت الأنظار إلى التهديد الصحي

فوجدوا أن الطلاب الذين كانوا متفائلين امضوا وقتا أطول في قراءة المعلومات الخطرة المتعلقة بهم ، واظهروا استدعاء اكبر لها في جلسات المتابعة من المتشائمين .

ثالثا : العوامل الاقتصادية والسياسية :

يشير روشيل Resseel (1989) بان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد أثر بلا شك على أهداف الحياة . التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جدا بشان وضع خطط لحياتهم ، لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم .

كما أن التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وكذا الثورات المتلاحقة التي يشهدها العالم العربي وعدم الاستقرار العام الذى يسود البلاد وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي ، كل ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث إن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك .

لذا نوصي بالآتي:

- يجب ان نعمل جميعا على غرس روح التفاؤل بين أبنائنا والعمل على التحلي بالتفاؤل سواء داخل الأسرة او المدرسة او في مؤسسات المجتمع عن طريق.
- الاستعاذة بالله : فالطيرة من وساوس الشيطان وتخويفه فإذا استعاذ باللهمن الشيطان سلم من كيده قال تعالى:"وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه وهو السميع العليم"(فصلت: ٣٦).

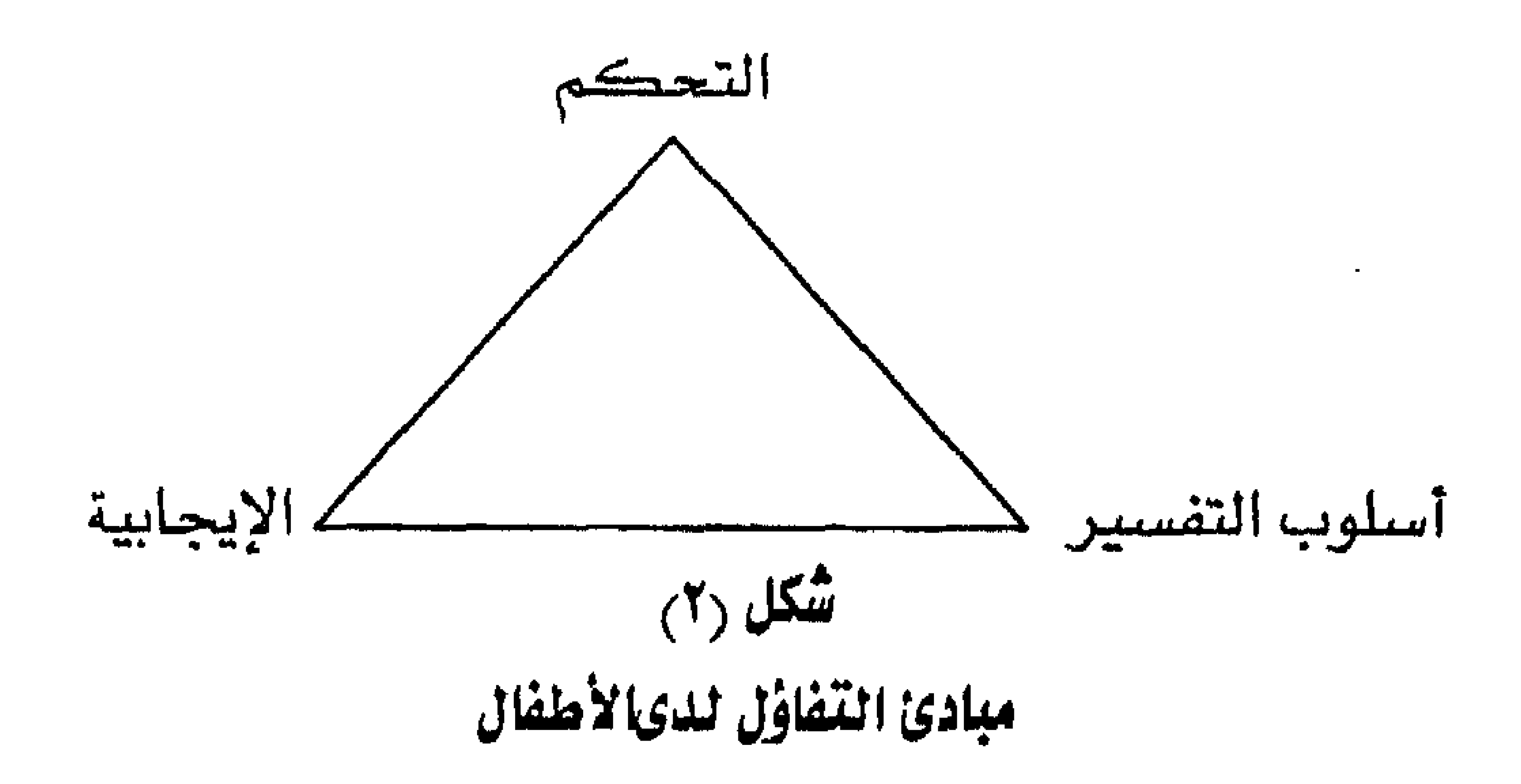
• التوكل على الله: والتوكل في لسان الشرع إنما يراد به توجه القلب إلى الله حال العمل، واستمداد المعونة منه، والاعتماد عليه وحده، فذلك سر التوكل وحقيقته. والشريعة أمرت الإنسان بأن يكون قلبه منطوياً على سراج التوكل والتفويض والذي يحقق التوكل هو القيام بالأسباب المأمور بها فمن عطّلها لم يصح توكله.قال تعالى {وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْراً}الطلاق٣ وصدق إذ يقول {فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ }آل عمران١٥٩

• كما ان إحسان الظن بالله موجب لراحة القلب، وطمأنينة النفس، فالله - عز وجل عند ظن العبد به ، فالمؤمن الحق يحسن ظنه بربه ويعلم أنه - عز وجل - لا يقضي قضاء إلا وفيه تمام العدل .فعند مسلم في كتاب الجنة باب الأمر بحسن الظن بالله عند الموت"عن جابر رضي الله عنه أن الرسول قال:لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله"

• والإيمان بالقضاء والقدرذلك بأن يعلم الإنسان علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه إلا ما كتب الله له. قال تعالى {مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ }الحديد٢٢

٦)مبادئ بناء التفاؤل لدى الأطفال (هرم التفاؤل):

ذكر سيلجمان مارتن (٢٠٠٩) إلى أن هناك ثلاثة مبادئ هامة لبناء التفاؤل لدى الطفل، هي: التحكم (السيطرة)، الايجابية، أسلوب التفسيروهى تعرف بهرم بناء التفاؤل لدىالأطفال.



شكل (٢)

مبادئ التفاؤل لدى الأطفال

١ . التحكم (السيطرة) Mastery:

إن مصطلح التحكم(السيطرة) يأتى فى مقابل العجز، ويعنى التحكم فى النتائج بأفعال معينة، والتى تؤدى بدورها إلى النشاط والايجابية ومحاربة الاكتئاب، فعدم الاقتران (أى من موقف لا ترتبط فيه النتائج بالاستجابة)، أو عدم القدرة على التحكم يؤدى إلى السلبية والاكتئاب، وهذا أساس مئات تجارب العجز المتعلم، والتى تجعل الطفل يدرك عدم الاقتران، وبالتالى يتعلم السلبية، وعادة عدم المحاولة.

إذن السيطرة تنتج من الاقتران بين الاستجابات والنتائج، أن الطفل يكون شديد الحساسية إلى الاقتران وعدم الاقتران، فعندما يكون لديه سيطرة على موضوع ما، وعندما يوجد اقتران بين أفعاله والنتائج التى يحصل عليها، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث نتيجتين، أنه قد يستمتع الطفل بالموضوع ويصبح أكثر نشاطاً، أو يصبح عاجزاً عندما لا يوجد اقتران بين أفعاله والنتائج التى يحصل عليها فيكون حزيناً أو قلقاً، وفى النهاية يكون سلبياً أو مستكيناً ويكتسب فى الحال ومع كثرة مرات العجز عادة عدم المحاولة.

ويمكن استخدام إستراتيجيتان أساسيتان لتعليم الأطفال مبدأ

السيطرة، وهما: التدرج Grading، والاختيارChoice.

فعندما يواجه الطفل مهمة جديدة فقد يخفق غالباً، وبالتالى يمكن تحليل المهمة إلى خطوات صغيرة يمكن تحقيقها Small Achievable Steps لكى تنمى لديه روح التحدي، وكذلك يجب زيادة كمية الاختيار التى نقدمها للطفل، ليستطيع أن يقول نعم أو لا، كلما أمكن ذلك، لأن ذلك يزيد من قدرتهم على السيطرة والتحكم.

٢. الايجابيةPositivity

تشكل التحكم(السيطرة) أساس هرم التفاؤل، وتشكل الايجابية الطبقة التالية، ويعتبر التحكم أمر سلوكي؛ حيث يسيطر الطفل على النتائج، أما الايجابية فهى ترتبط بالمشاعر، وتنمو فى بيئة انفعالية دافئة.

لذا يوضح مارتن سليجمان أنه يجب على الوالدين إعطاء أطفالهم اهتمام إيجابى غير مشروط Unconditional Positive Regard وهو فقط غير مشروط، بمعنى أن النتائج لا تعتمد على ما يفعله الطفل،وعلى عكس ذلك يعد السيطرة مشروطة، بمعنى أن النتائج تعتمد على ما يفعله الطفل، وقدمت هذه الفكرة فى بدايتها على هيئة نصيحة من قبل المعالج النفسى "كارل روجرز" Carl Rogers؛ حيث تؤكد نظريته على الاهتمام الإيجابى غير المشروط، والتقمص العاطفى Empathetic Understandingوالتى أصبحت فيما بعد أساس الأبحاث والعلاجات النفسية للعديد من الاضطرابات النفسية .

فهذا الاتجاه الإيجابى غير المشروط، يؤدى إلى شعور صحيح بالأمن والتقبل والتفاؤل، ومن ناحية علمية يمكن للآباء إظهار ذلك من خلال تشجيعهم الطفل على التفرد والاستقلال النفسى كشخص يتمتع بالأهلية Autonomous، أما الاهتمام فيعنى الاهتمام بأفكار الطفل ومشاعره ونشاطاته، والاهتمام به بشكل عام .

هذا وتعد الايجابية عنصراً مسهلاً للسيطرة والتحكم، بسبب إنها تبعد الخوف وتسمح باكتشاف أكثر، ويؤكد مارتن سليجمان على الايجابية كعنصر فعال فى تسهيل السيطرة والتحكم، وعلى الإحجام عن العقاب، إلا إذا كان العقاب يقوم بتسهيل السيطرة والتحكم.

٣. أسلوب التفسير Explanatory Style

تشكل السيطرة والتحكم أسس تطور الطفل، وتشكل إيجابيته الطبقة الثانية لذلك، ويعد أسلوب التفسير التفاؤلي أسلوباً مهماً وأساسياً لتطور حياة الطفل، ومع سن الثانية يبدأ الأطفال فى استكشاف حقيقة العالم من حولهم، وسوف تتميز كل عباراتهم بالبحث عن الأسباب، وسوف تكون معظم الأسئلة أسئلة سببية، وعند حد معين يمكن أن يتشكل مجموعة متنوعة من التفسيرات والأسباب، التى إما أن تكون تفسيرات متفائلة، أو تفسيرات متشائمة.

ونستطيع تعليم الأسلوب التفاؤلى للأطفال فى تفسيراتهم للأحداث فى سنوات حياتهم الأولى، وكذلك كيفية مراقبة ودحض أفكارهم التلقائية، فهذا الأسلوب ينمو فى الطفولة وبدون إعاقته، فأنه يستمر طيلة حياة الفرد (سيلجمان مارتن، ٢٠٠٩).

٧) أبعاد التفاؤل عند الأطفال:

يتضح مما سبق أهمية أسلوب التفسيرعند الأطفال، والذى عن طريقه يمكن التنبؤ بسلوك الأطفال تفاؤلى أم تشاؤمى، وذلك وفقا لأسلوب التفسير المستخدم للأحداث فإذا كان تفسيرهم للأحداث يتسم بالايجابية كانوا أكثر تفاؤلا أما إذا كان تفسيرهم يتسم بالسلبية كانوا أكثر تشاؤما.

وهذاما أوضحه ألبرت"أليس "Albert Ellis الذى ابتكر العلاج المعرفى وقام بتطوير نموذج ABC والتى تعبر عن:

AAdversity الحدث ⟸ (أى حدث سلبى).

BBeliefs ⟸ الاعتقاد أو التفسيرات.

CConsequence ⟸ النتائج

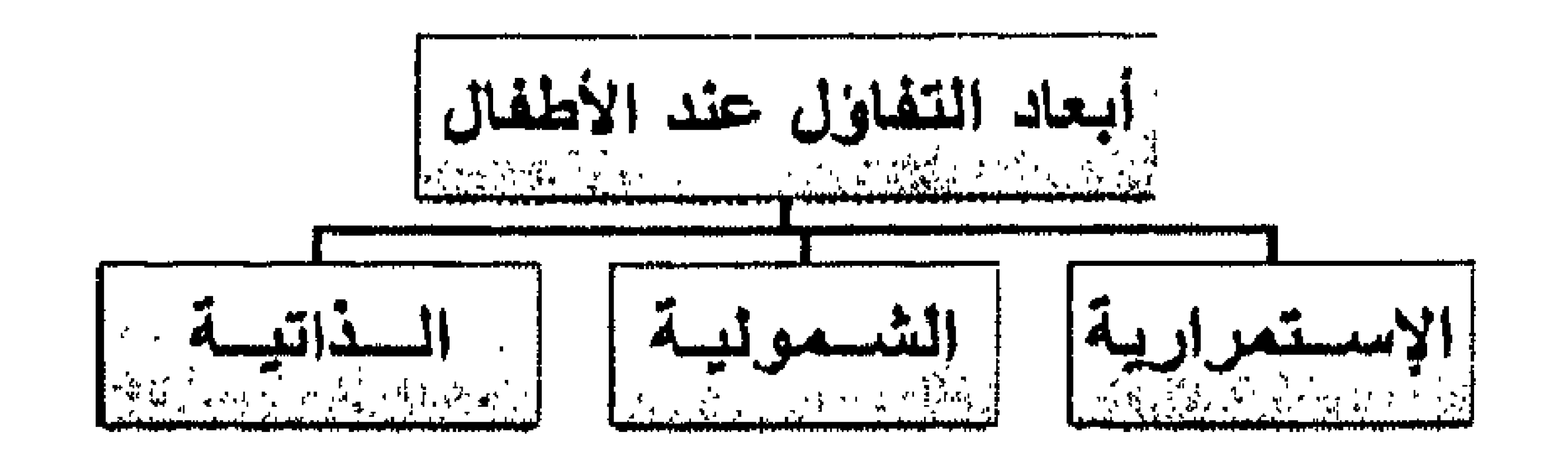
وقد ذكر" أليس " أن (الحديث إلى الذات self talk) أى الأفكار والمعتقدات، تكون هى السبب لكل ما نفعله أو نشعر به، فما نقوله لأنفسنا عن المواقف والأحداث التى نتعرض لها هى التى تحدد أفعالنا تجاه هذه المواقف، والمقصود بالحديث إلى الذات العبارات أو الجمل التى نقولها لأنفسنا عن الأحداث والمواقف التى نتعرض لها، وتتضمن أفكارنا ومعتقداتنا التى تعلمناها من خلال مراحل النموالمختلفة وثبت فى عقولنا.(إيمان إبراهيم، ٢٠٠٦)،(عادل عبد الله، ٢٠٠٠)

وتضيف كريمان بدير(٢٠٠٦) أن الحديث إلى الذات لدى الطفل سوف يصبح آجلاً أم عاجلاً منبأ للإنجاز الذاتى لديه وما سوف يحققه فى مستقبله من نجاح فى العالم الخارجي، أو فشل ومعاناة من الإحباط .
وقد ذكر" سليجمان " أن أول خطوة لتعلم التفاؤل هى فهم العلاقة بين الحروف الثلاثة (ABC)

ووضحن أن الفرد يمر بالحدث السلبى وعلى حسب تفسيره له واعتقاده نحوه يسلك سلوكاً نحو الحدث (النتيجة) وهذا السلوك يكون تفاؤلياً إذا كان الاعتقاد إيجابى ويكون تشاؤميًا إذا كانالاعتقادأو التفسير سلبىوذلك فى إطار تنمية المهارات المعرفية الأساسية لبرنامجه الوقائى حيث تعمل هذه المهارات على تكوين المواجهة الفعالة للاكتئاب والتشاؤم.

ومما سبق يتضح أهمية معرفة الاعتقاد أو أسلوب التفسير حتى نتوقع سلوك الأطفال نحو الأحداث.

وقد أوضح مارتن سليجمان أن هناك ثلاث أبعاد محورية يستخدمها الأطفال فى تفسير الأحداث وهى:



شكل (٣)
أبعاد التفاؤل عند الأطفال

١) الاستمرارية:permanence

حيث أن الأطفال الأكثر تعرضًا للاكتئاب يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة التى تحدث لهم تتصف بالاستمرارية، وبسبب استمرارها يعتقدون أن الأحداث السيئة تتكرر، على عكس الأطفال المتفائلين فأنهم يعتقدون أن الأحداث السيئة لها أسباب مؤقتة وغير متوقع تكرارها فى المستقبل.

فالطفل المتشائم يعتقد أن السبب وراء عدم قدرته على تكوين صداقات جديدة سوف يدوم إلى مالا نهاية، أما الطفل المتفائل يعتقد أنه يحتاج وقت كافى لتكوين صداقات جديدة، ولديه القدرة على ذلك.

كذلك يفسر الأطفال المتفائلون الأحداث السارة لأنفسهم بعبارات تدل على استمرارية الأسباب، حيث أنهم يشيرون أن سماتهم الايجابية وقدراتهم دائمة وموجودة فيهم بالفعل ويستخدمون عبارات مثل: أنا مجتهد، أنا محبوب.

ويفسر الأطفال المتشائمون أن أسباب الأحداث الجيدة أسباب مؤقتة ووقتية مثل: أنا كنت فى حالة مزاجية جيدة أو لقد اجتهدت هذه المرة، ويعتقدون أن نجاحهم ضربة حظ وجاء بالصدفة.

٢) الشمولية: pervasiveness

وتعنى الاعتقاد فىإنالسبب وراء الأحداث يمتد آثاره إلىمواقف كثيرة فى الحياة، فالأطفال الذين يرون أن أسباب فشلهم ستدوم فى جميع

مواقف حياتهم، وينسحبون من كل شيء عندما يفشلون في شيء واحد يكونون أطفالاً متشائمين ويرددون عبارات مثل: المعلمون كلهم غير عادلين، لا احد يحبني.

على عكس الأطفال الذين يفسرون أسباب فشلهم في موقف ما بأنها مؤقتة وإنها حدثت نتيجة لظروف معينة لهذا الموقف فقط ويستخدمون كلمات مثل: المعلمة فاطمة هي بالذات غير عادلة، إن الأستاذ عادل لا يحبني.

٣) الذاتية: personalization

أى أن يقوم الطفل بإلقاء اللوم على نفسه ويعتبر نفسه السبب في حدوث تلك الأحداث، فالأطفال الذين يلقون اللوم على أنفسهم عندما يفشلون في فعل شيء ما، يكون لديهم تقدير ذات منخفض، ويشعرون أنهم غير ذي فائدة ويستخدمون عبارات مثل: لقد حصلت على مستوي ضعيف لأني غبي، لقد تعرضت للعقاب لأني فتى سيئ.

أما الأطفال الذين يلومون الظروف الخارجية عندما تحدث لهم أشياء سيئة يشعرون شعوراً طيباً تجاه ذواتهم يرون ذواتهم على شكل أفضل ونجدهم يرددون عبارات مثل: حصلت على مستوى ضعيف لأني لم أذاكر جيدًا في هذه المرة ، لقد تعرضت للعقاب لأني فعلت خطأ.

٨) طرق تعليم التفاؤل للأطفال:

بين"ميشيل" و"ماريان" (Michale W. Mercer & Maryann V.Troiani, 2005) كيفية تنشئة أطفال متفائلين، وذلك بتطبيق الطرق التالية:

١. تقديم نموذج للأطفال يحتذى به في التفاؤل: يحب الأطفال تقليد الآخرين، وخاصة الأشخاص المقربين لهم، مثل: الآباء، المعلمة، لذلك يجب أن نقدم لهم نموذجاً في التفاؤل لكي ينطبع هذا النموذج عليهم، ويفعلون مثله، وذلك من خلال التركيز على الحلول، وتجنب الوقوع في

المشاكل والشكوى، وتوقع الأفضل دائماً، وتحقيق الأهداف، والتفكير المرن، والمثابرة، وكذلك استخدام كلمات مبهجة إيجابية، والاحتفاظ بقامة منتصبة، فالمتفائلون يحتفظون بظهورهم ورؤوسهم مرفوعة وأكتافهم شامخة، وصدورهم بارزة، واثقوا الخطوة، مما ينعكس على تصرفاتهم والتى تنم على أنهم أشخاص متفائلون.

٢. إظهار الحب والتفهم والتقمص العاطفي: يجب أن يشعر الأطفال بحبنا لهم، وأن ذلك الحب لا يتوقف على شروط معينة، مترجمين هذه المشاعر إلى كلمات وأفعال، مما له أثر كبير فى شعور الطفل بالتفاؤل.

٣. التركيز على الحلول لا المشكلات: وذلك من خلال تعليم الأطفال طريقة متفائلة للتفكير، والسمة المميزة للتفكير المتفائل هى التركيز على الحلول وتجنب الشكوى، وذلك من خلال جعل الأطفال يشتركون فى حل المشاكل بسؤالهم عن أفكار لحلها، ثم الثناء عليهم للمساعدة فى حل المشكلة مما يكسبهم الشعور بالثقة والكفاءة والتفاؤل.

٤. تقويم الطفل: أن طريقة النقد التى نستخدمها مع الأطفال تؤثر على شعورهم بالتفاؤل، فالنقد الهدام يشعرهم بأنهم لديهم خلل فى الشخصية أو التفكير، مما يكون له أثر سلبي على الأطفال، أما النقد الإيجابي يتيح تنفيذ مكونات التفاؤل، التى تساعد الطفل على تقبل ذاته وتحسين علاقته بالآخرين.

يتضح مما سبق أن التفاؤل يمكن تعليمه للأطفال بطرق بسيطة لاتحتاج إلى مجهود كبير، من خلال تقديم نماذج متفائلة فى محيط الأطفال وخاصة من جانب الوالدين والمعلمين حيث أنهم أكثر الفئات ملازمة للأطفال وضرورة إظهار الحب لهم، وكذلك التركيز على حل المشكلة وليس المشكلة نفسها كما أن نقد الطفل الايجابي وتقويمه له دور فعال فى تعليم الأطفال التفاؤل وهذا ما حرصت عليه المؤلفة فى البرنامج التدريبى في هذا الكتاب.

الفصل الثالث

بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالتفاؤل

- تقدير الذات.
- العجز المتعلم.
- الإنبساطية.
- الإكتئاب.

الفصل الثالث

بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية المرتبطة بالتفاؤل

أ) تقدير الذاتSelf Esteem:

هو تقدير الفرد لقيمته ولأهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التى تسبب شعوراً بالنقص وينبغى أن يغرس هذا الشعور فى الطفل من قبل البيت والمدرسة، وعندما يكون لدى الطفل قاعدة قوية من احترام وتقدير الذات ينـ كس على علاقته مع الآخرين فتتولد لديه رغبة فى الاستماع لهم وتقبل آرائهم ومشاعرهم وتقدير تميزهم واختلافهم عنه .

يشير تقدير الذات إلى الشعور بالفخر، والرضا عن النفس، والفرد يكتسب التقدير من خلال خبرات النجاح التى يمر بها (على عسكر، ٢٠٠٣).

ويعرفه جمال مختار حمزة (٢٠٠٣) بأنه اتجاهاً من الطفل نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته، وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومونولوجية، يدرك الطفل بواسطتها خصائصه الشخصية، مستجيباً لها فى صورة انفعالية، أو صورة سلوكية.

ويبدأ تكوين مفهوم الطفل عن ذاته، وتقديره لها عند الميلاد، ويظل يتطور خلال مرحلة رياض الأطفال، وتقدير الطفل لذاته يأتى نتيجة تراكم الاحتكاكات والخبرات مع الآخرين، ومع البيئة، فإذا كانت هذه الاحتكاكات إيجابية، فإن الطفل يشعر بالرضا عن ذاته، أما إذا تراكم لدى الطفل سلسلة من التجارب السلبي، فإنه من الطبيعي أن يفترض أن ذلك راجع إلى خطأ منه، وأنه ليس على ما يرام بشكل ما؛ مما يؤثر على تقديره لذاته. (جانيس بيتى، ١٩٩٧)

والأشخاص المقدرون لذواتهم يندمجون بسرعة فى أى مكان يتواجدوا فيه، ويكون لديهم الشعور بالقيمة الذاتية، والقدرة على

مواجهة التحدى، ويكونوا أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم، والتحكم فى حياتهم، وأكثر إنتاجية، وأكثر سعادة ورضا بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل، ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء فى مواجهة مشكلاتهم.

وتشيرأمل المسلمانى (٢٠٠٨) إلى الإرشادات التالية لتعزيز تقدير الذات:

١. التخلص من المشاعر السلبية، واستبدالها بأخرى إيجابية.

٢. يجب أن تتحلى بمزيد من السلوكيات الإيجابية عن طريق الابتعاد عن الأفكار السلبية، كما يجب أن نحدد لأنفسنا بعض الأهداف التى يمكن تحقيقها، لنثبت قدراتنا وقوة إرادتنا.

٣. تعلم كيفية مواجهة التحديات والتحلى بالصبر، والتخلص من السلوكيات السلبية؛ مما يزيد من شعور الفرد بالرضا عن نفسه.

٤. لتخفيف من حدة القلق والتوتر، فعندما نواجه بعض المحن النفسية، نستدعى بعض خبرات النجاح حتى تملكنا مشاعر السعادة ذاتها التى صاحبت هذا الموقف.

٥. يجب أن نؤمن بأن جميع الأمور سوف تكون على ما يرام، وبقدرتنا على أن نكون الشخصية التى نرغب فيها، عن طريق تصور المواقف الإيجابية.

ويتضح مما سبق أن تقدير الذات يرتبط ارتباط إيجابى بالتفاؤل، فكلما كان للطفل نزعة تفاؤلية ساعده ذلك على استخدام الإرشادات السابقة؛ مما يزيد من درجة تقديره الإيجابى لذاته وهذا يجعله شخص ناجح قادر على تحقيق أهدافه فى المستقبل.

ب) العجز المتعلم Learned Helplessness:

يرجع الفضل إلىMartin Seligmanفى إدخال مفهوم العجز المتعلم إلى مجال علم النفس، وذلك من خلال تجاربه منذ السبعينيات (١٩٧٥)،

والتى استخلص منها أن التعرض لصدمة مؤلمة يؤدى إلى عائق Interference فى التعلم التالى لكيفية الهروب أو تجنب الصدمة، وفسرت هذه النتائج كإشارات للعجز الدافعى والمعرفى والانفعالى، أى أن توقف الكائن الحى عن إصدار استجابة عرفها "سليجمان" بأنها حالة عجز متعلم ؛ لأن الكائن الحى اعتقد وتوقع أن استجابته لن تؤثر فى النتيجة (الفرحاتى السيد محمود ،٢٠٠٩).

وقد أشار كلاً من٢٠٠٠)) Seligman، على عسكر(٢٠٠٠)أن هذه الحالة تحدث نتيجة حدوث أربعة أنواع أساسية من الاضطراب هى:

١. **اضطرابات دافعى**Motivational Deficits: انخفاض دافعية الكائن فى محاولة التحكم فى الأحداث، أى إذا حاول الكائن الحى فى البداية، ولم يستطيع التحكم فى الحدث، نجده يقلع بسهولة وسرعة عن المحاولات التالية للتحكم فى الحدث.

٢. **اضطرابات معرفى**Cognitive Deficits: ضعف قدرة الكائن الحى على التعلم من خبراته السابقة، والاستفادة من مثيرات الموقف التى تساعده عن الهرب أو التجنب.

٣. **اضطرابات انفعالى**Emotional Deficits: ظهور انفعالات سلبية مثل القلق، والغضب، والاكتئاب، أن انفعال القلق والغضب هما اللذان يظهران فى البداية كاستجابة لعدم القدرة على التحكم، ثم يفسحان الطريق لظهور الاكتئاب نتيجة استمرار الأحداث غير الممكن التحكم فيها.

٤. **اضطرابات سلوكى**Behavior Deficits: وتتمثل فى تصرفات الكائن الحى بسلبية وكسل، وفتور الهمة، واعتمادية زائدة.

ومن خلال الدراسات والتجارب توصل "سليجمان" إلى ما يلى:

- إن الكائن الحى عادة ما يكتسب معلومات نتيجة للموقف الذى يواجهه، واستجابته نحوه، وفى حالة التدريب على العجز المتعلم يتضح له

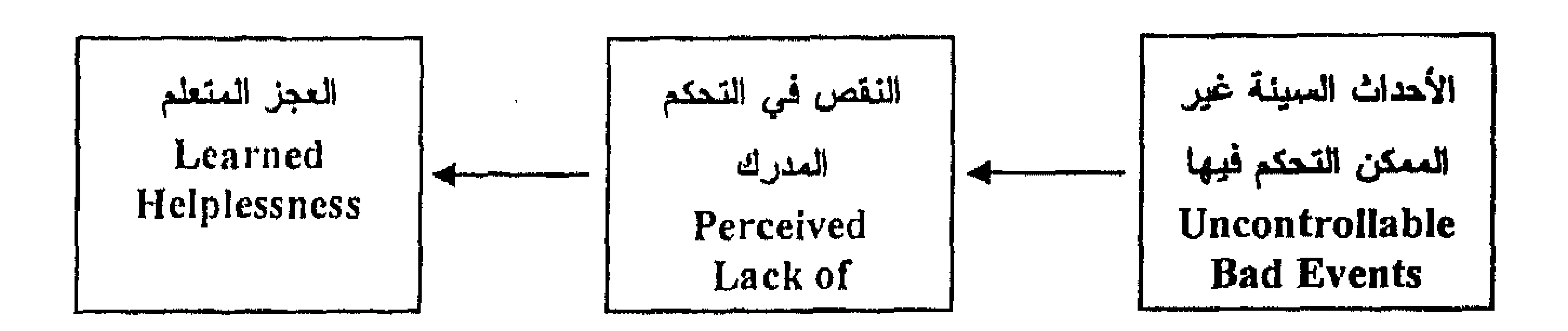
أن هناك انفصال بين ما يتعلمه، أو يقدم عليه من تصرفات هادفة، وبين الحصول على نتيجة.

- هذه المعلومات تولد لديه توقع مستمر، وأنه سيظل هناك انفصال بين أفعاله، وبين نتائج المواقف التى يواجهها، أو المثيرات البيئية التى يتعرض لها.
- هذا التوقع يؤدى إلى قصور واضح فى أى شىء يتعلمه الكائن الحى فى المستقبل.

Martin E.P. Seligman, 2000))

فالعجز المتعلم عملية تتكون نتيجة لتعلم الأشخاص والكائنات الأخرى التى أجريت عليها التجارب أنهم ليس فى مقدورهم أن يفعلوا شيئاً لتجنب الفشل، وكانت من نتيجة هذه الحالة أنهم يفشلون فى إدراك أن المواقف التالية تختلف عن الأولى التى فشلوا فيها، وشعور الشخص أن الأحداث الأولى المؤلمة وقعت رغماً عنه، ولم يكن بإمكانه السيطرة عليها، ويمكن أن يعمم إلى ما قد يواجهه في مواقف أخرى، قد تكون سهلة لا تحتوي على تهديد له، وهذا التعميم يعرف بمشاعر العجز المتعلم، وهى حالة سيكولوجية تتسم بنقائص معرفية، ودافعية، وردود أفعال اكتئابية.

وأضافت دراسة الفرحاتى السيد (٢٠٠٢) إلى أن شعور الشخص بالعجز يأتى من اعتقاده بأنه لا فائدة من جهده فى تخطي أى حدث سلبى؛ مما يجعله يتوقع العجز والاستسلام السلبى، والعمل بدون رغبة حقيقية طبقاً للشكل التالى:



شكل(٤)

علاقة الأحداث غير القابلة للتحكم بالعجز

أى أن الأشخاص عندما يواجهون أحداث غير قابلة للتحكم، ويشعرون بعدم القدرة على تغييرها، أو التكيف معها، ومواجهتها، يتولد لديهم استسلام وشعور بأنه لا أمل ولا جدوى من جهودهم، وعندما يستمر مثير منفر، مثير يحكم عليه الكائن الحى بأنه غير سار لا يمكن التحكم فيه - قبل أن تكتسب استجابة الهرب أو الإحجام لفاعليتها فإن الاستجابات التى قد تمكنه فيما بعد من السيطرة على تلك الظروف قد يصعب عليه تعلمها، ويبدو أن الكائن الحى لا يعتقد بفاعليتها.

مما سبق يتضح أن العجز المتعلم حالة معينة تأتى غالباً عندما يدرك الشخص الأحداث على أنها غير ممكن التحكم فيها، بمعنى أن الشخص بعد سلسلة من الخبرات التى يرى فيها أن استجابته لا تغير شيئاً من النتيجة فيتعلم أن السلوك والنتيجة مستقلان، وهذا يعنى أن الشخص لا يستطيع أن يتحكم فى أسباب حدوث النتائج.

ويتعلم الأطفال هذا السلوك عندما يتكرر فشلهم فى أداء مهمة ما، ويدركوا أن سبب فشلهم هو نقص قدرتهم على أداء هذه المهمة، لذا يتكون لديهم انفعالات سلبية، وانخفاض فى مستوى تقدير الذات، مما يتوقع أن تستمر لديهم هذه الانفعالات فى المستقبل، وهذا يأتى فى مقابل التفاؤل الذى يجعل الطفل قادرعلى السيطرة على الأحداث، والتعامل

معها بإيجابية، مما يمنحه الثقة بالنفس، والتفاعل مع ما يحيط به بشكل فعال، مما يجعله يشعر بالأمان والاستقلال والشعور بالانجاز، مما يزيد من فاعليته الذاتية، وكفاءته وتوافقه مع نفسه.

وهذا ما أكدت عليه نظرية العجز المتعلم، حيث أن العجز يتكون عندما يصل الكائن إلى قناعة كاملة أن سلوكه الذى يمنحه القدرة على مواجهة الأحداث المؤلمة لم يعد مجدياً أى أن العلاقة بين السلوك وما يؤدى إليه من نتائج قد أصبحت غير ممكنة، فهو لم يعد يجد سلوكاً ملائماً للحل، وعندما نعرف ما هو السلوك المطلوب للحصول على النتائج المرغوبة فإن ذلك يمنحنا قدرة على التنبؤ بالسلوك المطلوب، ومن ثم نكون أكثر تفاؤل وقدرة على النشاط الإيجابي، وعدم الاستسلام والسلبية فى مواجهة المواقف المؤلمة .

ومن الممكن أن يبدأ العجز المتعلم مبكراً جداً، أى منذ مرحلة الطفولة المبكرة، خاصة إذا عايش الطفل خبرات، وإحساسهم بعدم القدرة على السيطرة على الظروف وإدارتها، وهذا يؤدي بهم إلى كثير من أشكال الاضطرابات السلوكية والنفسية، خاصة القلق والاكتئاب.

ويتضح مما سبق أنه من الممكن تغيير أساليب التفكير عند الأطفال، واستبدال العجز المتعلم، بتعلم التفاؤل، أو التفاؤل المتعلم، كما يمكن تدريب الأطفال على مواجهة أسلوب التفسير السلبي عن طريق استخدام طرق وسائل وفنيات تنمية التفاؤل المتعلم لديهم، وذلك بتعليمهم مهارات المقاومة الناجحة لأفكارهم السلبية، وتدريبهم على مهارات حل المشكلة، والمهارات الاجتماعية.

ج)الانبساطية Extraversion :

يرىأيزنك (١٩٩١) أن الانبساط **Extraversion** من حيث هو عامل راق من الرتبة الثانية له مكونان أساسيان هما الاجتماعية Sociability، والاندفاعية Impulsiveness وهذين المتغيرين يرتبطان معا

ارتباطا جوهريا مما يعطى الانبساط طبيعة خاصة، ويتكون عامل الانبساطية من السمات التالية: الميول الاجتماعية، الاندفاعية، الميل للمرح، الحيوية والنشاط، الاستثارة وسرعة البديهة والتفاؤل، كما أن المنبسط شخص مغرم بالفكاهة والمداعبات، ولديه دائما إجابة حاضرة ومحب للضحك والمرح، يأخذ الأمور ببساطة، متمهلاً ومتفائلاً .

ويري حسن عبد الفتاح الفنجرى (٢٠٠٦) أن الانبساط أكثر خصائص الشخصية اتساقًا في ارتباطه بالسعادة والتفاؤل وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا ولا يرتبط بالمشاعر السلبية، وإذا قسمنا الانبساط إلى مكونيه الاجتماعية والاندفاعية كان مكون الاجتماعية هو الذى ينبأ بالسعادة والتفاؤل، وكذلك تكشف الدراسات أن الاجتماعية واتساع العلاقات الاجتماعية يرتبطان بكل من السعادة والتفاؤل .

د) الاكتئاب Depression :

يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا، والتى تؤثر فى حياة الإنسان وتهدد حياته وتعرضه للخطر، والذى أصبح يزداد بمعدل مزعج، حتى أطلق على العصر الذى نعيش فيه عصر الاكتئاب.

والاكتئاب النفسى من الأمراض التى يمكن أن تصيب الإنسان فى أى مرحلة من مراحل العمر، ومراحل الحياة تبدأ بمرحلة الطفولة المبكرة (حتى سن خمس سنوات)، فقد ساد لوقت طويل اعتقاد أن الاكتئاب يصيب الإنسان عندما يتقدم به العمر فقط، ولكن الدلائل تشير أن الاكتئاب هو مرض لكل الأعمار، ففى الأطفال تحدث الإصابة به ولكن مظاهره تختلف عن الكبار، فيظهر الاكتئاب عند الأطفال فى صورة أعراض جسدية واضطرابات سلوكية حيث لا يستطيع الطفل التعبير عن شعور الحزن والكآبة عن طريق اللغة، وتزيد فرص تعرض الأطفال للاكتئاب إذا كان أحد الوالدين أو كل منهما مصاب

بالاكتئاب، أو عندما يتعرض الطفل للقسوة والعقاب الشديد، أو تعرضه لخبرات أليمة تؤثر فى حالته النفسية حيث تولد هذه الصدمات قدراً من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطرابات النفسية فيما بعد.

ويذكر محمد على حسن (٢٠٠٥) أن اكتئاب الأطفال هو نوع من الاكتئاب العصابى الذى يظهر فى الطفولة عندما يحرم الطفل من الإشباع والتأييد العاطفى، وينشأ الاكتئاب نتيجة شعور الطفل بالحرمان من احد الوالدين أو كلاهما بسبب الطلاق خاصة فى السنوات الأولى من عمر الطفل حيث تتأثر شخصية الطفل سلبيا، كما يؤثر على جميع أنماط سلوكه وجوانب نموه.

ويعرض محمد سعيد (٢٠٠٣) أعراض الاكتئاب لدى الأطفال فى الأتى:

١. إحساس الطفل بالقنوط والعجز لاعتمادهم على التدعيم الخارجى.
٢. تعوزه روح الفكاهة والضحك.
٣. الحديث بصوت خافت.
٤. التذبذب الانفعالى والوجدانى.
٥. سرعة البكاء والتهيج.
٦. الميل إلى العزلة والانطواء.
٧. ظهور بعض الشكاوى الجسمية، الصداع، آلام المعدة .... الخ.
٨. عدم الشعور بالرغبة فى عمل أي شيء.
٩. الشعور بالنبذ والإهمال.
١٠. تشوه صورة الذات.
١١. الميل إلى إيذاء الذات.
١٢. الشعور الدائم بالذنب.

وقد قام Martin Seligman ومعاونوه منذ الستينات بتصميم تجارب لإثبات أن الاكتئاب استجابة يتعلمها الفرد عندما يجد نفسه يتعامل مع مواقف مهددة للطمأنينة والآمان ويشعرون بأنه ليس هناك مايستطيعون

فعله، ولم يكتف سليجمان بالوقوف عند مستوي وصف الظروف التى تؤدى بنا إلى هذه الحالة من العجز، بل قدم بعض الملاحظات عن العلاج والشفاء من حالة العجز المتعلم وذلك عن طريق تكوين استجابة معارضة له وهى التفاؤل المتعلم وذلك من خلال تدعيم المهارات الإيجابية التى تعد بمثابة تحصين وعلاج من الاكتئاب.

(عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨)، (فاطمة الزهراء محمد السيد، ٢٠٠٤)

ومن هنا تأتى أهمية البحث الحالى حيث انه يقوم بتنمية التفاؤل لدى الأطفال لما له من دور وقائى فى حماية الأطفال من الإصابة بالاكتئاب نتيجة التعرض لخبرات. صدمية مثل طلاق الوالدين

يتضح مما سبق وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسمات الايجابية مثل تقدير الذات المرتفع والانبساطية وغيرها من السمات الشخصية الايجابية، وعلى الجانب الآخر هناك علاقة سلبية بين التفاؤل والاضطرابات الشخصية مثل الاكتئاب والعجز المتعلم، وهذا يدل علىأهمية تدريب الأطفال فى سن مبكر على تعلم التفاؤل لما له من دور وقائى من الاكتئاب وكافة الاضطرابات السلوكية، إلى جانب تنمية المهارات والسمات الايجابية لدى الأطفال فى التعامل مع الأزمات وتخطيها، مما له بالغ الأثر فى تكوين شخصيتهم المستقبلية.

الفصل الرابع

التفاؤل ومهارات إدراة الأزمات

أولاً : مهارات إدارة الأزمات

- مفهوم المهارة.
- مفهوم الإدارة.
- مفهوم الأزمة.
- مفهوم مهارات إدارة الأزمات.
- تصنيف مهارات إدارة الأزمات.

ثانياً : العلاقة بين التفاؤل ومهارات إدارة الأزمات.

الفصل الرابع

التفاؤل ومهارات إدارة الأزماتCrisis Management Skills

تواجه الأفراد والمجتمعات مواقف وفترات حاسمة تنطوي على"أزمة"، وما تستدعيه من ضغوط واضطرابات ومشكلات، وتلك حقيقة من حقائق الوجود الإنسانى، ولا تصبح القضية إذن فى وجود أو عدم وجود تلك المواقف الضاغطة، إنما فيما تحدثه من آثار، أو عواقب، أو مشكلات، وفى مهارات التعامل معها، ومواجهتها، والوقاية من تداعياتها.

تساعد مهارات إدارة الأزمات الفرد على مواجهة المشكلات التى تصادفه فى حياته، فيتخذ حيالها القرارات العقلانية، كما أنها تجعل الفرد إيجابياً ومتفاعلاً، فيستطيع توسيع نطاق علاقاته مع الآخرين؛ لذا أصبح من الضروري اكتساب الفرد مهارات إدارة الأزمات، وذلك للتدريب على مواجهتها فى الحاضر والمستقبل على أساس من التفكير الذاتى، حيث يعتبر ذلك أحد المؤشرات التى تدل على مدى تكيف الفرد مع المجتمع الذى يعيش فيه.

وسوف يتم عرضمفهوم مهارات إدارة الأزمات والمفاهيم المرتبطة به:

(أ) **مفهوم المهارة:**

تعددت تعريفات المهارة؛ حيث أن مفهوم المهارة ليس له معنى واحد؛ بل له عدة معان مترابطة فيما بينها، وتشمل جوانب تعلم متعددة.

فقد عرفتها سعدية بهادر(١٩٩٢) بأنها "أداءات متتابعة متتالية يتم اكتسابها عن طريق التدريب المستمر، وهى إذا ما اكتسبت وتم تعلمها تصبح عادة متأصلة فى سلوك الطفل، حيث يقوم بها دون سابق تفكير فى خطواتها أو مراحلها".

أما سهير ابراهيم (١٩٩٥) فتعرفها بأنها "استعداد فطري، وتتحدد بالتعليم، وتصقل بالتدريب والممارسة، بحيث يصبح الفرد الذى يتمتع بالمهارة
قادراً على الأداء السليم".

بينما يعرفها أحمد اللقانى، على الجمل (١٩٩٦) "إنها الأداء السهل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركياً، وعقلياً، مع توفير الوقت والجهد والتكاليف".

أما السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٤) قام بتصنيف تعريفات المهارة فى ثلاثة اتجاهات هى:

١. الاتجاه الأول: وفيه تعرف المهارة على إنها "القدرة على الأداء تحت ظروف معينة".
٢. الاتجاه الثاني: وفيه تعرف المهارة على إنها "السرعة والدقة والبراعة والجودة فى الأداء".
٣. الاتجاه الثالث: وفيه تعرف المهارة على أنها "نشاط أو فعل حركى هادف".

فى حين عرفها أحمد عبد الرشيد (٢٠٠٥) "بأنها سلسلة من الأداءات التى يقوم بها الطفل، تتطلب نشاطاً حركياً وعقلياً حينما يتعرض إلى حدث مفاجئ، بهدف معالجته بخطوات علمية منظمة تتسم بالدقة والسرعة والإتقان"

وذكر أحمد حسين، دعاء مصطفى (٢٠٠٨) أن المهارة هى "السرعة والدقة البراعة فى أداء نشاط معين، وهو يشمل كافة أنواع الأنشطة، سواء أكانت حسية، أم ذهنية، أم اجتماعية حينما يتعرض لموقف مفاجئ بهدف مواجهته فى يسر وسهولة، ودرجة إتقان مقبولة؛ وتتكون المهارة من ثلاثة مكونات أساسية هى:

١. العمل الذى يقوم به الطفل.

٢. المؤشرات التي تدل على المهارة، والتي تتمثل فى السلوك الملاحظ.
٣. مدى السهولة فى أداء العمل بسرعة وإتقان.

١) **خصائص المهارة :**

حدد حسن زيتون (٢٠٠١) خمس خصائص للمهارة هي:

١. تعبر المهارة عن القدرة على أداء عمل Action أو عملية Process معينة، وهذا العمل أو العملية تتكون فى الغالب من مجموعة من الأداءات أو العمليات الصغرى.

٢. تتكون المهارة عادة من خليط من الاستجابات، أو السلوكيات العقلية، أو الاجتماعية، أو الحركية.

٣. يتأسس الأداء المهارى على المعرفة Knowledge أو المعلومات Information، إذ تكون المعرفة أو المعلومات جزء لا غنى عنه من هذا الأداء، ومن ثم ينظر للمهارة على أنها القدرة على استخدام المعرفة فى أداء معين، غير أن المعرفة وحدها لا تضمن الفرد إتقانه أداء المهارة.

٤. ينتمي الأداء المهارى للفرد ويتحسن من خلال عملية التدريب Training، أو الممارسة Practice.

٥. يتم تقييم الأداء المهارى عادة بكل من معياري: الدقة فى القيام به، والسرعة فى الانجاز معاً، كما قد يقيم الأداء بمعيار ثالث هو قدرة الفرد على تكيف أدائه المهاري بحسب الموقف الحياتي الموجود فى، بمعنى أن ينفذ المهارة فى مواقف أدائية جديدة لم يسبق له المرور بها بالدقة والسرعة المطلوبة.

(ب) مفهوم الإدارة:

الإدارة عبارة عن مجموعة عمليات تتداخل وتتكامل فيما بينها، ويقوم بها شخص معين أو عدة أشخاص بشكل يساعد على بلوغ أهداف معينة، مخطط لها، ومحدد فى وقت سابق.

وتعرف الإدارة أيضاً بأنها" تنظيم الجهود وتنسيقها واستثمارها بأقصى طاقة ممكنة للحصول على أفضل النتائج بأقل جهد ووقت ممكن "(حسن حسين البيلاوى، ٢٠٠٦).

وتتفق إدارة الأزمات مع غيرها من أنواع الإدارة من حيث أنها تهدف إلى بلوغ أفضل النتائج بأقل تكلفة ممكنة من حيث الوقت والجهد، آخذة بكافة عناصر الإدارة العلمية من تخطيط وتنظيم وتنسيق ورقابة، والتنبؤ بالمستقبل لمجابهة أحداثه وأزماته.

(ج) مفهوم الأزمة:

تعددت تعريفات الأزمة Crisis حسب وجهت نظر المتخصصين وفلسفتهم، ومن أبرز تلك التعريفات ما يلى:

حيث يرى "ديرك تورينجتون" (Derek Torraington (1994 أن الأزمة "حدث مفاجئ غير متوقع، تتشابك فيه الأسباب بالنتائج، وتتلاحق الأحداث بسرعة كبيرة، لتزيد من درجة المجهول عما يحدث من تطورات مستقبلية، وتجعل متخذ القرار فى حيرة بالغة تجاه أى قرار يتخذه، وقد تفقده القدرة على السيطرة والتصرف".

وهناك من يعرف الأزمة بأنها "موقف يتصف بالتهديد وضيق الوقت، الأمر الذى يحتم على الفرد ضرورة الوعى بأبعاد هذا الموقف وإدراكه له بدلاً من إهماله، لكى لا يتفاقم ؛ مما يصعب التعامل معه "(محمد رشاد الحمادى، ١٩٩٥).

ويذكر أحمد إسماعيل حجى (٢٠٠٠) أن الأزمة " نقطة تحول فى سلسلة من الأحداث المتتابعة، تسبب درجة عالية من التوتر، وتقود إلى نتائج غالباً ما تكون غير مرغوبة، وبخاصة فى حالة عدم وجود استعداد أو قدرة على مواجهتها.

مما سبق يتضح أن الأزمة حدث مفاجئ غير متوقع، تجعل الفرد يجد صعوبة فى التعامل معها، ومواجهتها باستخدام الطرق التقليدية فى

حل المشكلات؛ لذا يجب عليه البحث عن وسائل وطرق لمواجهة هذا الموقف، وإدارته بشكل يخفف من آثار الأزمة ونتائجها السلبية.

(د) مفهوم مهارات إدارة الأزمات Crisis Management Skills

هناك تعريفات مختلفة لمهارات إدارة الأزمات نذكر بعضها فى التالى:

عرفتها غادة عبد الفتاح (٢٠٠٢) على أنها " مجموعة من الإجراءات المنظمة التى يقوم بها نتخذ القرار فى ضوء ما لديه من المعلومات للتغلب على حدث مفاجئ يؤدى إلى زيادة حجم الضغوط النفسية وعدم الاستقرار لدى الأفراد أو الجماعات مما ينذر بوجود مجموعة من التهديدات والمخاطر تطلب سرعة التدخل لمواجهة الأزمة والسيطرة عليها واخذ الاحتياطات الملائمة لتفادى حدوثها مرة أخرى فى المستقبل ".

ويعرف كلاً من(Orifici& Michael (٢٠٠٢ مهارات إدارة الأزمات تعريفاً شاملاً بأنها " تقنية تستخدم لمواجهة الحالات الطارئة والتخطيط للتعامل مع هذه الحالات عند حدوثها أو قبل حدوثها بغرض التحكم فى النتائج المتتابعة التى يمكن أن تترتب على عدم التوازن المؤدى إلى تلك النتائج ، كما يتضمن ذلك كيفية تفادى حدوث تلك الحالات والأحداث المفاجئة والطارئة ، وذلك باستثمارها والتنبؤ بها قبل حدوثها وإعداد الإجراءات الضرورية لمنع حدوثها وتفاديها وتخفيف حدتها والتحضير لمواجهتها ".

فى ضوء التعريفات المتعددة للمفاهيم المرتبطة بمصطلح مهارات إدارة الأزمات Crisis Management Skills والتى تم شرحها سابقاً، يمكن تعريف هذا المصطلح إجرائياً فى البحث الحالى على أنه:

"مجموعة المهارات التى تساعد أطفال الروضة على التكيف مع الأحداث المفاجئة فى المجتمع الذى يعيشون فيه، وتكسبهم الثقة فى اتخاذ القرارات المناسبة، وتمكنهم من تحمل المسئولية وفهم أنفسهم، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ويقاس بمجموع الدرجات التى

يحصل عليها الطفل على بنود اختبار مهارات إدارة الازمات (اتخاذ القرار، التفاوض، التعاون مع الآخرين) لدى أطفال الروضة.

٣) تصنيف مهارات إدارة الأزمات:

اتفق كل من: غادة عبد الفتاح (٢٠٠١)، أحمد عبد الرشيد حسين (٢٠٠٥)، سناء أبو الفتوح مغاوري (٢٠٠٦) على التصنيف التالى لمهارات إدارة الأزمات:

١- مهارات تحديد أبعاد الأزمة Determine the Dimensions of the Crisis Skills

- تحديد العوامل المسببة للأزمة والتى قد تكون مشتركة مع عوامل أخرى.
- تحديد الأسباب ذات التأثير الكبير فى إحداث موقف الأزمة.
- تحديد المدى الذى وصل إليه موقف الأزمة.
- ترتيب العوامل المشتركة والمؤثرة فى الأزمة حسب خطورتها.
- تحديد نقطة البدأ لمواجهة الأزمة.

٢- مهارة تحليل الأزمة Crisis Analysis Skill

- إدراك المكونات الأساسية للأزمة.
- تحديد العلاقة التى تربط بين مكونات الأزمة وتأثير كل منها على صنع القرار.
- التعرف على نقاط القوة و الضعف لدى الطرف الصانع للأزمة والطرف الذى يواجهها.
- معرفة النتائج التى ترتبت على حدوث الأزمة.

٣- مهارة اتخاذ القرار Decision Making Skill

- تحديد الهدف الذى يريد أن يصل إليه متخذ القرار.
- تحديد المعلومات المطلوبة والموارد والإمكانيات المتاحة لإدارة الأزمة.

- تعرف بالحلول البديلة وما تشمله من إيجابيات و سلبيات.
- اختيار البديل الأنسب واتخاذ القرار.
- تنفيذ القرار الذى تم التوصل إليه واختبار مدى صحته.

٤- مهارة جمع المعلومات ومعالجتها وتقييمها

Information Gathering, Processing and EvaluationSkill:

أ - جمع المعلومات:
- مهارة الملاحظة.
- مهارة المقارنة.
- مهارة تنظيم البيانات.
- مهارة تصنيف البيانات.

ب- المعالجة:
- مهارة التفسير.
- مهارة التطبيق.
- مهارة تلخيص.

ج – التقييم:
- مهارة النقد.
- مهارة التعرف على الأخطاء.

٥- مهارة التنبؤPrediction
- القدرة على التخيل واستكشاف البدائل الجديدة.
- القدرة على المبادرة والتفكير بأسلوب علمى عند اتخاذ القرار.
- القدرة على إعادة التخطيط فى ضوء التصورات و التوقعات المستقبلية.

٦- مهارة التعاون مع الآخرين:Cooperate with others Skill
- القدرة على التدخل الناجح فى ظل الأزمة.
- ضبط النفس وعدم القابلية للانفعال أمام أحداث الأزمة.

- الانتباه والوعى أثناء تنفيذ المهام المسندة إلى الفرد من قبل الفريق.

٧- مهارة القيادة: Leadership Skill

- جمع المعلومات اللازمة للمجموعة.
- تحويل أهداف المجموعة إلى نتائج وإنجازات.
- فهم احتياجات وخصائص مجموعة العمل.
- السيطرة على مجموعة العمل.
- تقديم أمثلة للمجموعة.
- تمثيل المجموعة.
- التخطيط.
- التقييم.

٨- التفاوض: Negotiation Skill

- القدرة على الاستماع للآخرين.
- القدرة على إجراء الحواروفنياته.
- الاجتماعية وعدم الانطوائية.
- تتبع تطورات الموقف أثناء عملية التفويض.
- تحديد الموضوعات التى يتم مناقشتها طبقًا لأولويتها.

ثانياً: العلاقة بين التفاؤل ومهارات إدارة الأزمات:

يواجه الأفراد والمجتمعات مواقف وفترات حاسمة، تنطوى على شدة أو كرب أو أزمة، وما يستدعيه ذلك من ضغوط واضطرابات ومشكلات؛ حيث يخل بالاستقرار والتوازن النفسي لهم، وتجعل لدى البعض ضغوط نفسية سلبية، فتصبح القضية – إذن- ليست فى توجد أو لا توجد تلك المواقف أو الأوقات الضاغطة، وإنما فيما تحدثه من آثار أو عواقب أو مشكلات، وفى مهارات التعامل معها ومواجهتها، وفى الوقاية من تداعياتها وآثارها السلبية التى تؤرق الحياة فى مختلف جوانبها.

وحيث إن مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل حياة الفرد التى تؤثر فيها عملية إشباع الحاجات، فهى من المراحل الهامة فى حياة الفرد والتى تظهر خلالها صور كثيرة من المشكلات والاضطرابات النفسية التى لا تنتهى بانتهاء مرحلة الطفولة لكنها يمكن أن تستمر مع الفرد طوال حياته وتلازمه خلال مراحل العمر اللاحقة؛ لذا فالطفل فى هذه المرحلة هو الأحوج بالرعاية والحماية فى كل الظروف.

فقد يواجه الأطفال مواقف وخبرات مؤلمة أو أحداث صدمية، كالعنف الأسرى أو التصدع الأسرى أو الإساءة أو الامتهان والانتهاك الجسدى أو الجنسى أو سوء المعاملة أو الفقدان أو الموت لأحد الوالدين وغيرها من الخبرات الصدمية التى تؤثر على مسار نموهم وارتقائهم و اتجاهاتهم نحو المجتمع ونظرتهم إلى أنفسهم والحياة والمستقبل، وتلك الخبرات تنطوى على حالة "أزمة" قد يعيشها الطفل باعتبارها رد فعل إزاء هذه الأحداث، وغالبًا ما يفوق معنى الأزمة عند الطفل واقع الأحداث أو المواقف (فيولا الببلاوى، ٢٠٠١).

وأشار كل من (Bruce& Perry 1999) إلى أن تأثير التجارب القاسية والأحداث الصدمية على الأطفال قد يفوق تأثيرها على الكبار، ويرجع ذلك إلى نقص نمو مهارات مواجهة الضغوط Coping Skills واليات الدفاع Defense Mechanisms، ويرجع ذلك إلى طبيعة الطفولة ذاتها، فالطفولة "مرحلة حرجة " بقدر ما هى تنطوى على مشكلات تجعل الطفل أكثر تعرضا لاضطراب التوازن و نقص التوافق مع الذات والمجتمع، لهذا يتوقع أن تتفاعل الضغوط الناتجة عن الأحداث الصدمية مع مشكلات النمو، مما يجعل الأطفال أكثر إستعداد للتأثر بتلك الأحداث((Bruce D., Perry M.D., 1999)).

لذا أكدت دراسة أحمد عبد الرشيد (٢٠٠٥) على ضرورة إكساب الأطفال مهارات إدارة الأزمات التى تساعدهم على مواجهة

المواقف المفاجئة التى يتعرضون لها فى الحاضر والمستقبل على أساس من التفكير الذاتى حيث يعتبر ذلك أحد المؤشرات التى تدل على مدى تكيف الطفل مع المجتمع الذى يعيش فيه (أحمد عبد الرشيد، ٢٠٠٥).

ومن هذا المنطلق لم يعد الإلمام بمهارات إدارة الأزمات رفاهية، بل صارت مطلبا ملحا وضرورة يجب تلبيتها، فهي تساعد الأطفال على اتخاذ القرار لاجتياز الأزمة، كما تساعدهم على اكتساب القيم والعادات التى تتفق مع طبيعة المجتمع، كما أن لها أهمية فى إعداد أطفال إيجابيين يستطيعون المشاركة فى حل المشكلات، ولديهم ذاتية فى النقد والإبداع ويتسمون بالتفكير العلمى والموضوعية.

ومع ظهور "علم النفس الإيجابى" والذى بدأ الاهتمام به حديثًا فى أواخر التسعينيات، على يد "مارتن سليجمان" بعد أن زادت الضغوط والأعباء على كاهل الفرد حتى كادت تفقده معني الحياة، فجاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها حيث يركز على الجوانب الإيجابية فى حياة الفرد بدلا من الاستغراق فى علاج مختلف صيغ الخلل أو الأداء النفسى الوظيفى للبشر.

(مارتن سليجمان، ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون، ٢٠٠٥)

فعلم النفس الإيجابى هو علم الخبرات الذاتية الإيجابية و السمات الشخصية الإيجابية التى توعد بتحسين وجودة الحياة والوقاية من الأمراض والإضطرابات التى قد تنشأ حينما تكون الحياة بلا قيمة ولا معنى، ويهتم علم النفس الإيجابى بجوانب القوة لدى الإنسان كالشخصية القوية، ومواجهة الضغوط، ونوعية الحياة، والمهارات الاجتماعية والقدرة على الاستمتاع بالحياة.

((Csikszentmihalyi, Mihaly, 2000)، (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٨)

ولما كان مجال الوقاية من الأمراض النفسية هو محور اهتمام علم النفس الإيجابى، فقد إهتم بتنمية السمات الإيجابية والتى كان من

أهمها " التفاؤل " ،حيث أشار Martin Seligman بأنه يمكن تحسين وتنمية التفاؤل لدى الأطفال، كما أثبت أن التفاؤل المتعلم يقى الأطفال المعرضون لخطر المعاناة والتأثيرات السلبية للضواغط البيئية مثل طلاق الوالدين، الموت، التعرض لسوء المعاملة البدنية والجنسية، ومن المرض والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وذلك فى إطار الاهتمام بدراسة مكامن القوى والفضائل الإنسانية وليس فقط مجرد إصلاح ما هو خطأ.

(Seligman, Parks , 2006) ،(بدر الأنصاري، ٢٠٠٧)

وقد أكد كل من P. Alex Linley& Stephen Joseph (2004) أن التفاؤل يحدث مقاومة أفضل فى مواجهة الاكتئاب عندما تحل الأحداث الصدمية والأزمات، ويساعد على الأداء الأفضل فى الصحة النفسية والجسدية، كما يعد بتحسين جودة الحياه وذلك بدعم وتحسين رفاهية وسعادة الفرد والإحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث بشكل إيجابى.

فضلا عن ذلك فقد أثبتت نتائج دراسة عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) أن التفاؤل من أهم العناصر المكونة للتفكير الإيجابى، وأوضحت الدراسة أن المتفائل يوظف أساليب تفكير إيجابية تفاؤلية لتحقيق السعادة فهو يشعر بالرضا ويتعامل مع الأزمات إيجابيًا، وكذلك يتميز باهتمامه بالمعرفة وحب التعلم لما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية.

وفى هذا الصدد أكد (٢٠٠٢) Seligman على برامج التدريب على التفاؤل المتعلم والتى تهدف إلى تعليم الأطفال مهارات دحض التفكير المأساوى أو الكارثى و التى تصبح بعد تعلمها بمثابة آليات لتعزيز الذات كما يعمل كحصانة ومناعة نفسية ضد الاكتئاب وكافة الاضطرابات النفسية.

مما سبق يتضح أنه يمكن تدريب الأطفال على التفاؤل، إلى جانب وجود ارتباط إيجابى بين التفاؤل وإدارة الأزمات، وهذا بدوره يكون له بالغ الأثر فى تكوين شخصية الطفل بشكل سوى، لذا يحاول البحث الحالى تقديم برنامج تدريبي للتفاؤل المتعلم لتنمية بعض مهارات إدارة الأزمات لأطفال الروضة المتعرضين لخبرات صدمية.

فهناك علاقة قوية بين التفاؤل وإدارة الأزمات والتغلب عليها ، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيرًا حسنًا ، يبعث فى نفسه الأمن والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية ، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض، ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلًا، حتى فى الظروف الصعبة .

وقد وجد أن تمتع الإنسان بالمشاعر الايجابية، إنما يساعد الفرد على مواجهة العديد من الأزمات وضغوط الحياة، بل ويعطى للفرد مزيدًا من الثقة بالنفس، بل ويجعله أكثر إحساسًا بالتفاؤل والسعادة، ولا شك أن تسلح الإنسان بمثل هذه الصفات(التفاؤل والسعادة) تجعل الشخص ذو نظرة ايجابية تجاه أحداث الحياة .

ويرتبط التفاؤل بإدراك الضغوط حيث يقلل من إدراك الفرد للضغوط، ومن ثم يزيد من قدرته على الأداء فالتفاؤل بوصفه خاصية شخصية يسهل التكيف مع المتطلبات التى تفرضها المواقف الضاغطة، كما إنه يعمل بوصفه "مصدرًا واقيًا"(buffer) فعالًا ضد تأثير الضغوط، ومن بينها بطبيعة الحال ضغوط العمل.

(K., 2001)Paulik ،

وفى دراسة قام كل من " بيترسون و " فلانوفا (petson&villanova,(1988" عن طبيعة الارتباط بين كل من الأمل و التفاؤل و أساليب مواجهة الضغوط، أشارت الدراسة إلى أن مرتفعى

الأمل و التفاؤل لديهم أساليب فعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة ، كما أضاف الباحثان أنهم- مرتفعي الأمل والتفاؤل - يتجنبون المواقف الضاغطة وأشارت الدراسة الى أن سلوك التجنب يعنى عدم الالتفافإلى السلبيات. (عبد المحسن إبراهيم دغيم، ٢٠٠٨)

كما أكدت دراسة هدى جعفر حسن(٢٠٠٦)أن التفاؤل يساعد الفرد على الاستمرار بصحة جيدة تحت الظروف الضاغطة فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة فى التفاؤل يحصلون على درجات عالية على مقاييس الرفاهية الشخصية فى أوقات الضغوط، مقارنة بالأفراد الذين يقررون إنهم أقل تفاؤلًا كما يفترض أن التفاؤل له تأثير و دور مهم فى الطريقة التى يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة ، حيث يواصل المتفائلون الكفاح، والعمل الجاد ، و التكيف الفعال مع المشكلات التى تواجههم، كما إنهم ينخرطون فى سلوكيات صحية أكثر من المتشائمين الذين يميلون الى الاستسلام والانسحاب كما أن المتفائلين يعانون من أعراض جسمية أقل نتيجة للضغوط، لأنهم يستخدمون إستراتيجية" التركيز على المشكلة " عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه.

ويمكن بتدريب الأطفال على مواجهة أسلوب التفسير السلبى عن طريق استخدام طرق وسائل وفنيات تنمية التفاؤل المتعلم لديهم، تعليمهم مهارات المقاومة الناجحة لأفكارهم السلبية ، وتدريبهم على مهارات حل المشكلة ، والمهارات الاجتماعية.

وتتفق ذلك مع دراسة Makoto, et al(2004)والتى توصلت إلى أن هناك علاقة قوية بين التفاؤل وإدارة الأزمات، فالمتفائل لديه إرادة قوية لمواجهة الأحداث الضاغطة والازمات، كما أن المتفائل يتبنى طرق المواجهة الفعالة والإيجابية التى تركز على إعادة التفسير الإيجابى للموقف. ((Makoto, et al,2004, p.36

كما تتفق مع ما توصل إليه Paulik, K., 2001)) من أن التفاؤل يقلل من إدراك الضغوط ويزيد من قدرة الأداء، فالتفاؤل بوصفه خاصية شخصية يُسهل التكيف مع المتطلبات التى تفرضها المواقف الضاغطة، كما إنه يعمل بوصفه "مصدرا واقيا" فعالا ضد تأثير الضغوط،وبالتالى تعطى الطفل القدرة على التفكير الإيجابى لإدارةالأزمات.

كما أكدت دراسة هدى جعفر حسن(٢٠٠٦)أن التفاؤل يساعد الفرد على الاستمرار بصحة جيدة تحت الظروف الضاغطة ، كما أن التفاؤل له تأثير ودور مهم فى الطريقة التى يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون الكفاح، والعمل الجاد، والتكيف الفعال مع المشكلات التى تواجههم، لأنهم يستخدمون إستراتيجية" التركيز على المشكلة" عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه .

وفى هذا الصدد تبدو هذه النتيجة متسقة جوهريًا مع العديد من الدراسات مثل دراسة بدر الأنصاري(٢٠٠٣)، Cohen et al ((2000)Lennings, (2000), ,Peterson(2000) ,Seligman(2002)، ماجد مصطفى العلى(٢٠٠٩)، Synder (2000) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة والمواجهة الفعالة للضغوط وحل المشكلات بنجاح وضبط النفس، واستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابى للمواقف وحل المشكلات بنجاح.

ويمكن تفسير العلاقة بين مهارات إدارة الأزمات والتفاؤل، بأن التفاؤل يحرك الطفل نحو تحقيق أهدافه وأولوياته ويجعله يواجه حياته وضغوطها بفعالية وإيجابية ،كما انه يجعله يقوم بتفسير الأحداث بإيجابية (الإستمرارية – الشمولية – الذاتية) ومغزى هذا أن التفاؤل له قوة دافعة يمكن أن يزيد من استمرارية وتوجيه السلوك وتحقيق الهدف.

كما تشير هذه النتائج أن التفاؤل يؤدى بالفرد إلى توقع أفضل النتائج الممكنة، ويجعل الأفراد يدركون بيئاتهم على نحو واقعى سليم وبالتالى يرون حياتهم ومواقفها الضاغطة على نحو صحيح ومحدد مما يساهم فى تهيئتهم ذهنياً لفهم العوائق والشدائد وإعادة بناء حياتهم بطريقة إيجابية تجعلهم يركزون على أهدافهم ويضعون طموحاتهم نصب أعينهم فضلاً عن كيفية الوصول إليها وهذا يمكنهم من استمرارية تقبل واقعهم المعاش والشروع فى المحاولات السلوكية للبحث عن المساندة والمعلومات والمعارف المتعلقة بالتحرك نحو الهدف أو تجاور المواقف الضاغطة وذلك حتى يتسنى القيام بعمل ما أو اتخاذ قرار التعامل مع الهدف أو إدارة الأزمة للوصول إلى حل ناجح أي أن المتفائل يستخدم ميكانزمات تكيفية أو اقدامية لتحقيق أهدافه وأولوياته.

وجدير بالذكر أن هذه النتائج تتسق مع ما أظهرته الدراسات المعملية من أن التوقعات الإيجابية تؤدى إلى جهود مستمرة أو متجددة نحو تحقيق الهدف واتحاد القرار الصائب أما التوقعات المتسمة بالفشل وسوء النتائج ترتبط بأسلوب المواجهة الذى يرتكز على الانفعال.

(أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٧)

وكما تعزز هذه النتيجة الدراسة التى قام بها كل من (١٩٩٢) "Scheier& Carver والتى برهنت أن التوقعات الإيجابية لدى المتفائل تؤدى إلى مزيد من حلول المشكلات حلاً ناجحاً وفعالاً، مع قليل من العواقب السيئة، كما يُمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات التى يواجهونها، كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التى قام بها Fontaine , et al ,1993)) عن التفاؤل والسيطرة على الضغوط ومواجهتها، فقد أسفرت النتائج عن ارتباط إيجابى دال بين المتغيرين، حيث اتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابيا باستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابى للموقف، ويرتبط التفاؤل سلباً بالتركيز على الانفعالات السلبية التى تتولد أثناء مجابهة المواقف الضاغطة.

الفصل الخامس
التفاؤل ومهارة اتخاذ القرار

تمهيد:

- ما هية إتخاذ القرار.
- العوامل المؤثرة فى إتخاذ القرار.
- الفرق بين القرار وإتخاذ القرار.
- العناصر الاساسية للقرار.
- مثلث إتخاذ القرار.
- أهمية تنميه القدرة على إتخاذ القرار.
- مراحل عملية إتخاذ القرار.
- أنواع القرار.
- إتخاذ القرار وأطفال الروضة.
- مفهوم إتخاذ القرار لدى أطفال الروضة.
- دور المعلمة فى تنمية مهارة إتخاذ القرار .
- اختبار اتخاذ القرار لدى أطفال الروضة.
- التفاؤل ومهارة اتخاذ القرار.

الفصل الخامس

التفاؤل ومهارة اتخاذ القرارDecision Making Skill

إن القدرة على اتخاذ القرار ليست مهارة يتمتع بها ذوى السلطة فقط، وإنما كل فرد منذ طفولته يجب أن يتعلم كيفية اتخاذ القرار السليم، حيث تعتبر مهارة اتخاذ القرار من المهارات الأساسية لإدارة الأزمات، التى ينبغى أن يكتسبها الفرد لإدارة أى أزمة يواجهها فى حياته اليومية.

تعتبر القدرة على اتخاذ القرار إحدى العمليات السلوكية التى يمارسها الفرد بصورة شبه دائمة فى حياته اليومية، فكثير ما يواجه الفرد موقفاً يتضمن عدة اختيارات (بدائل)، وعليه اختيار أفضلها للوصول إلى الهدف الذى يسعى إلى تحقيقه.

١)ماهية اتخاذ القرار:

يعرفمحمد رسمى (٢٠٠٣) القرار"Decision" على أنه "البديل الأفضل المختار ضمن مجموعة من البدائل المتنافسة، والقرار إجراء لإحداث تغيير لتحقيق قيمة مضافة، سواء أكانت مادية، أم معنوية، تعود على الشخص نفسه، أو غيره" .

ويعرف حسن زيتون (٢٠٠٣) القرار بأنه " نوع من السلوك، يتم اختياره بطريقة معينة، تقطع أو توقف عملية التفكير، وينهى النظر فى الاحتمالات الأخرى".

ويضيف مجدى عبد الكريم (٢٠٠٣) أن القرار هو"الاختيار المدرك بين البدائل المتاحة فى موقف معين" .

أما اتخاذ القرار فيعرف بأنه "عملية يصل فيها الفرد إلى قرار مبنى على تقييم الاختيارات أو البدائل" .(Antter, & Plunkett, 1994)

كما يعرف فتحى عبد الرحمن جروان (١٩٩٩) اتخاذ القرار بأنه"عملية تفكير مركبة، تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول

المتاحة للفرد فى موقف معين، من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو".

ويضيف محمد فتحى (٢٠٠٠) بأن القرار هو "المواجهة اليومية المستمرة للمشكلات التى يتعرض لها الفرد، والعمل على حلها، والحكم عما يجب أن يفعله الفرد فى موقف معين بعد دراسة البدائل المختلف " .

بينما نهى سالم (٢٠٠٤) فتعرف اتخاذ القرار بأنه " القدرة التى تصل بالفرد إلى حل يهدف إلى الوصول إليه من موقف محير أو مشكلة واجهته . وذلك بأن يختار من بين بدائل الحل الموجودة، أو التى يبتكرها، وهذا الاختيار يعتمد على المعلومات التى قام بجمعها حول المشكلة، ومهاراته الفردية والعقلية، وكذلك مهاراته الشخصية " .

نلاحظ مما سبق اتفاق العلماء على أن اتخاذ القرار هو عملية المفاضلة بين البدائل المتاحة لاتخاذ أفضل بديل للوصول إلى الهدف، وعلى الرغم من الاختلاف فى جوهر القرارات والظروف التى تتخذ فيها، إلا أن هناك عدد من العوامل المشتركة فيما بينهما هى:

١. وجود عدد من الاختيارات أمام متخذ القرار.
٢. هناك نتائج مختلفة ومحتملة اعتماداً على البديل الذى يتم اختياره.
٣. احتمال حدوث كل النتائج المتوقعة، إلا أن هذه الاحتمالات ليست متساوية فى المقدار.
٤. على متخذ القرار تحديد القيمة أو الأهمية المرتبطة بكل اختيار من الاختيارات المتاحة، تمهيداً لانتقاء أفضل وأقوى البدائل المتاحة.

٢) **العوامل المؤثرة فى اتخاذ القرار:**

يورد سعيد عبد العزيز (٢٠٠٩) العوامل المؤثر فى اتخاذ القرار تتمثل فيما يلى:

- ميول الفرد واستعداداته.
- مفهوم الفرد عن ذاته.
- السن.
- خبرات الفرد وقيم أسرته وقيم المجتمع.
- سمات الفرد الشخصية.
- مستوي تعليم الفرد.
- خبرات طفولة الفرد.

٣)الفرق بين القرار واتخاذ القرار:

إن القرار يختلف عن اتخاذ القرار؛ حيث إن الأخير يعتبر عملية تفكير يقوم فيها الفرد بتحديد المشكلة التى تواجهه، ويحدد لها الحلول المناسبة، ثم يفاضل بين هذه الحلول على أساس بعض المعايير والأهداف التى يضعها فى الاعتبار لكى يصل إلى أفضل الحلول للمشكلة المطروحة الذى يعرف بالقرار المناسب، أى أن القرار هو المرحلة الأخيرة من مراحل عملية اتخاذ القرار . (دعاء عبد الحى، ٢٠٠٧)

٤)العناصر الأساسية للقرار:

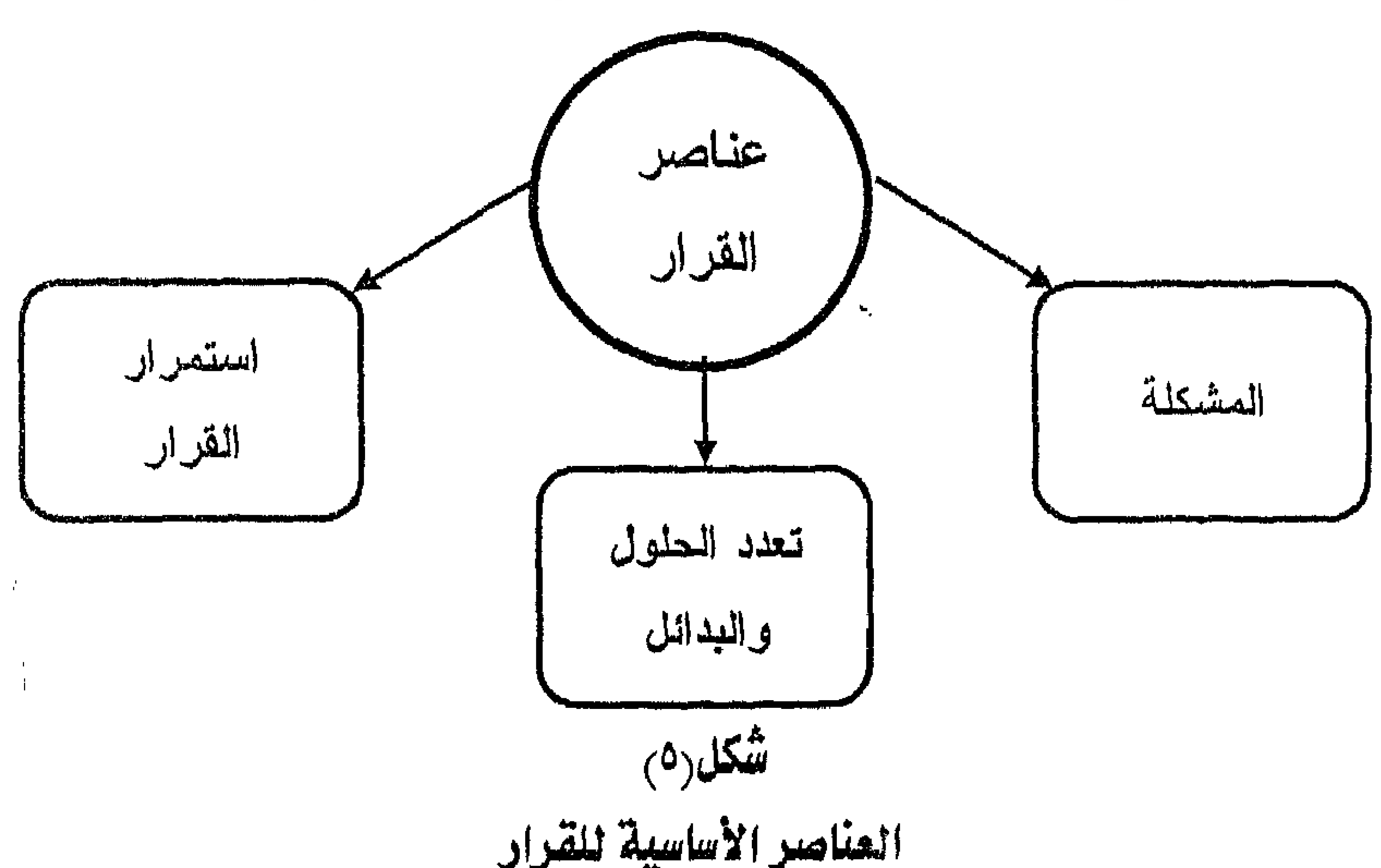
ذكرت إيناس ماهر الحسين (٢٠٠٣) العناصر الأساسية التالية المكونة للقرار:

١. **عنصر المشكلة**: حيث توجد مشكلة أو صعوبة يتعرض لها الفرد، ولذلك فأن إرادة الإنسان لا تتحرك نحو صنع القرار إلا بوجود تلك المشكلة من جانبه.

٢. **تعدد الحلول والبدائل المتاحة**: فالقرار لابد وأن يكون وليداً لعملية المفاضلة والموازنة الرشيدة والفعالة بين عدد من الحلول والبدائل المتاحة، بحيث يمكن اقتراح أحداها لإصدار القرار وفقاً لها، على أن يتصف ذلك الحل المقترح بالتفوق على غيره من حيث الملائمة اتخاذه لمجابهة المشكلة المعينة بالقرار، ومدى تحقيقه للأهداف بأقل

قـدر ممكـن مـن الاسـتخدام للإمكانـات المتاحـة ماديـاً، وفنيـاً، وبشـرياً.

٣. **عنصر استمرارية القرار وقابليته للبقاء**: وحتى يتم ذلـك ينبغي تعـديل القـرار، أو تطـويره بمـا يتفـق عقليـاً مـع الحـل الأمثـل للمشـكلة التـى يجابهها، وبما يحقق هدفه بالكامل فى هذا السبيل.

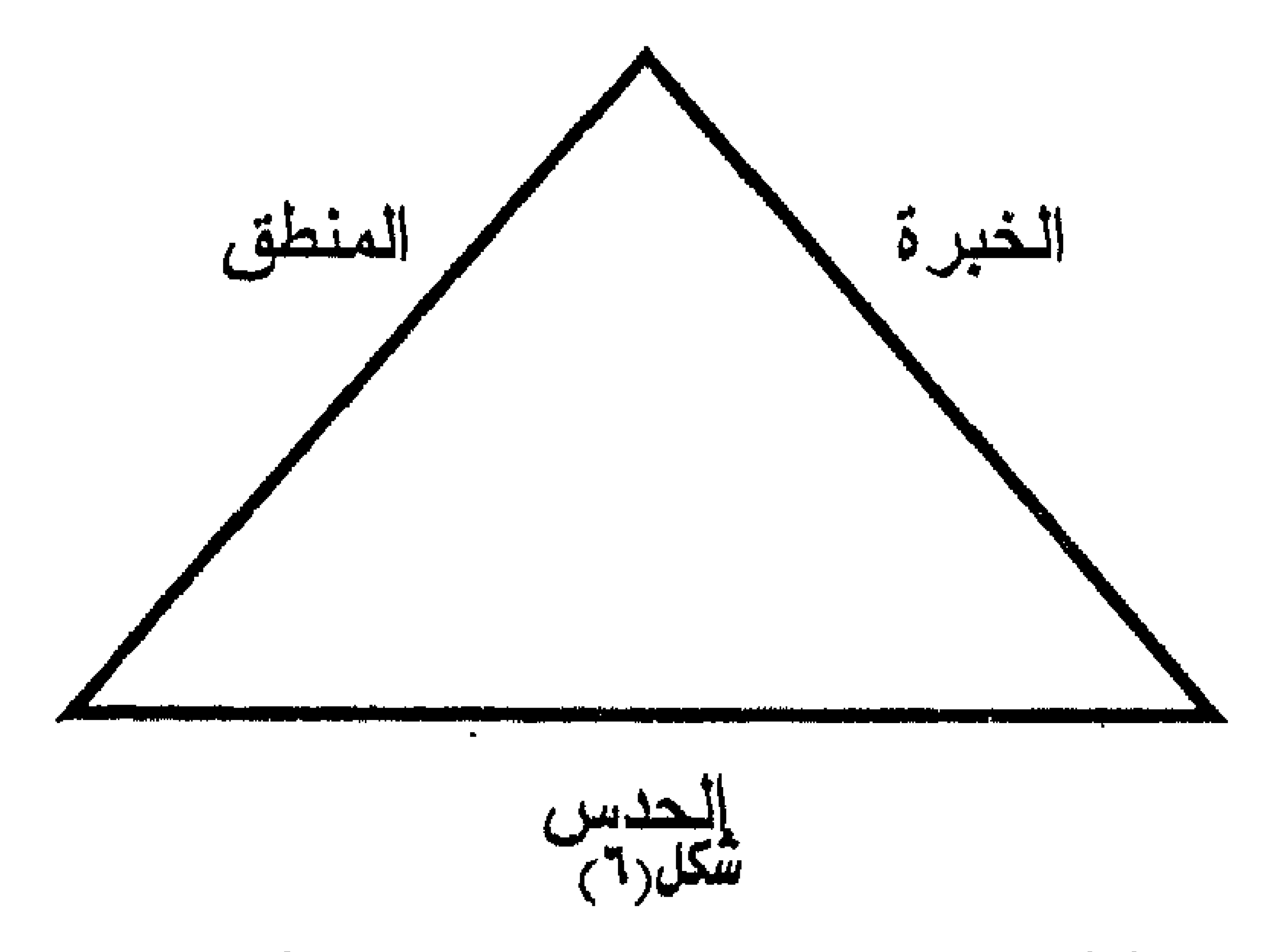


شكل(٥)
العناصر الأساسية للقرار

٥) **مثلث اتخاذ القرار** The Decision Making Triangle

تتضمن العملية الفعالة لاتخاذ القرار الموازنة بين عناصر ثلاثة وهـى:

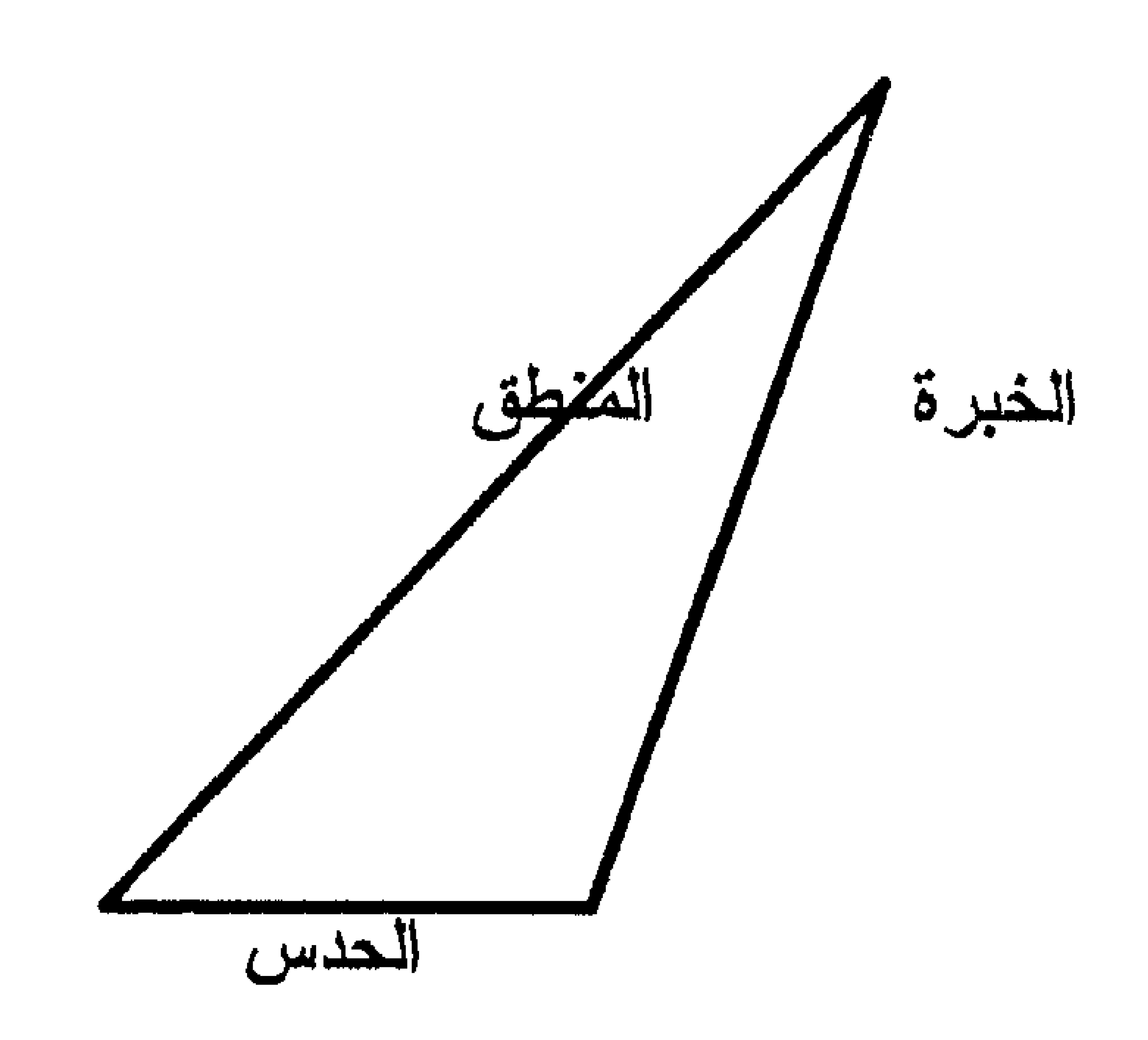
المنطق، والحدس، والخبرة، ويقصد بها الموازنة بين الدراسة الواعية للموقف، والتخمين للنتائج المستقبلية، وتجارب الفرد السابقة، وكل من هذه العناصر لها تأثير على الطريقة التى تفهم بها القضايا التى تعالجها، وأيضاً النتائج التى تصل إليها. والشكل التالي يوضح اتخاذ القرار فى حالة التوازن بين الثلاثة عناصر الأساسية:



شكل(٦)

مثلث اتخاذ القرار فى حالة توازن العناصر الأساسية

أما إذا كان نمط متخذ القرار يركز كثيراً على عنصر المنطق، تليه الخبرة فى الأهمية، ولكنه يعتمد على الحدس بدرجة قليلة، فإن مثلث القرار يظهر كما فى الشكل التالى:



شكل(٧)

مثلث اتخاذ القرار طبقاً لنمط المنطق فى اتخاذ القرار

٦) جأهمية تنمية القدرة على اتخاذ القرار:

أن تنمية القدرة على اتخاذ القرار يعتبر غاية فى الأهمية؛ حيث أن التربية التقليدية فى البيت والمدرسة لا يمكن أن تنميها عند الأطفال، فتدريب الأطفال وممارستهم لاتخاذ القرار تبدو غاية فى الأهمية دون شك فى عصر سريع التغير، ومفتوح على جميع الثقافات؛ فحياة الإنسان اليومية مليئة بالقرارات، ويتعلم الأطفال كيفية اتخاذ القرارات، فإننا نعدهم لمواجهة الحياة بعقل واعى، متحملين أعباءها، وقادرين على تشكيل حياتهم بصورة أفضل، فعملية اتخاذ القرار قدرة عقلية يجب علينا أن ننميها لدى كل الأطفال فى مجتمعنا، لأنها تنمى لديهم جوانب أخرى مثل:

- المشاركة فى حل المشكلات البيئية التى تحيط بهم.
- القدرة على الحوار والنقاش مع الآخرين.
- تعبير كل فرد عن آرائه بحرية، واحترام آراء الآخرين.
- مهارات التفكير العلمى.
- المسئولية، حيث كل فرد مسئول عن قراراته، ويحاسب عليها.
- تحسين العملية التعليمية، وتدعيم اللامركزية.
- جعل التعلم ذات معنى، وهدف بالنسبة للمعلم والمتعلم.
- إكساب القدرة على تحليل المعلومات، وتجريب القرارات قبل اتخاذها.
- تشجيع العمل الجماعى، والبعد عن الذاتية.
- ينمى الثقة بالنفس.
- ينمى الوعى بأهمية الخبرة والمعلومات فى اتخاذ القرارات.
- تنمية الأبعاد الخلقية والقيمية لدى متخذ القرار.
- تشجيع الإبداع فى حل المشكلات.

(Branscombe. et.al, 2003), (Yang.F., 2004)

٧)**مراحل عملية اتخاذ القرار:**

عملية اتخاذ القرار ليست صعبة، ولكنها تحتاج إلى تفكير، وكذلك التدريب، واكتساب المعلومات التى تفيد فى اتخاذ القرار، وتحمل مسئولية هذه القرارات؛ فعملية اتخاذ القرار هى مجموعة من الخطوات التى يتبعها الفرد لتحديد اختياراته، سواء فى القرارات المؤقتة، أو الدائمة، لذلك لابد من تعلم الخطوات المنطقية لاتخاذ القرار بأسلوب علمى صحيح.

ولقد اختلف العلماء فى تحديد مراحل عملية اتخاذ القرار، حيث يذكر جمال جمال الدين (٢٠٠٠) أن هناك أربع خطوات لاتخاذ القرار:

١. تحديد الموضوع الذى نريد أن نتخذ القرار بشأنه.
٢. جمع المعلومات عن ذلك الموضوع.
٣. الاستنتاج بطريقة منتظمة وغير عشوائية .
٤. الاستفادة من تجارب الآخرين، وملاحظاتهم، ومن تجاربنا السابقة فى حالات مشابهة. (جمال جمال الدين، ٢٠٠٠)

أما فهيم مصطفى (٢٠٠٢) فيحدد عملية اتخاذ القرار فى الخطوات التالية:

١. تحديد الموقف الذى يتطلب اتخاذ القرار.
٢. استدعاء المعلومات من المصادر المتنوعة، والتى سوف تساعد فى الوصول إلى حل المشكلة.
٣. التفكير فى بدائل للقرار المطلوب اتخاذه.
٤. التفكير فى النتائج المحتملة لكل قرار بديل.
٥. اتخاذ القرار المناسب بناء على المعلومات الصحية التى تم الحصول عليها.
٦. اتخاذ الخطوات الإجرائية لتنفيذ القرار.

ويحددها "نايل ثامبسون" (Neil Thompson(2002 فى خمسة مراحل هى:

١. تحديد الهدف الذى نريد اتخاذ القرار بشأنه.
٢. جمع المعلومات.
٣. توسيع الاختيارات.
٤. التقييم.
٥. التنفيذ.

ويرى إبراهيم عصمت (٢٠٠٣) أن مراحل اتخاذ القرار تكون كما يلى:

١. **تحديد الهدف من اتخاذ القرار**: ويكون الهدف هو حل مشكلة معينة.
٢. **الوصف والتشخيص**: ويتم ذلك عن طريق تجميع البيانات، وتحليلها، والتنبؤ بآثارها المحتملة، ودراسة العوامل والمتغيرات التى تحيط بالموقف.
٣. **وضع الحلول البديلة**: البديل هو التصرف الممكن لحل المشكلة، وتحقيق الهدف المطلوب.
٤. **المفاضلة بين البدائل**: يتم فيها تقييم كل بديل، واستبعاد البديل الذى لا تتوافر له المواد المتاحة، ويصعب تنفيذه.
٥. **تنفيذ ومتابعة القرار**: وفيها يتم وضع برنامج لتنفيذ البديل الأفضل بإمكاناته ووسائله المادية والبشرية.
٦. **تقييم النتائج**: وهى عملية تحليلية للنتائج التى تم التوصل إليها، وتتم فى ضوء الأهداف المطلوب تحقيقها، ويستفاد منها فى تحديد أهداف جديدة، واتخاذ قرارات جديدة.

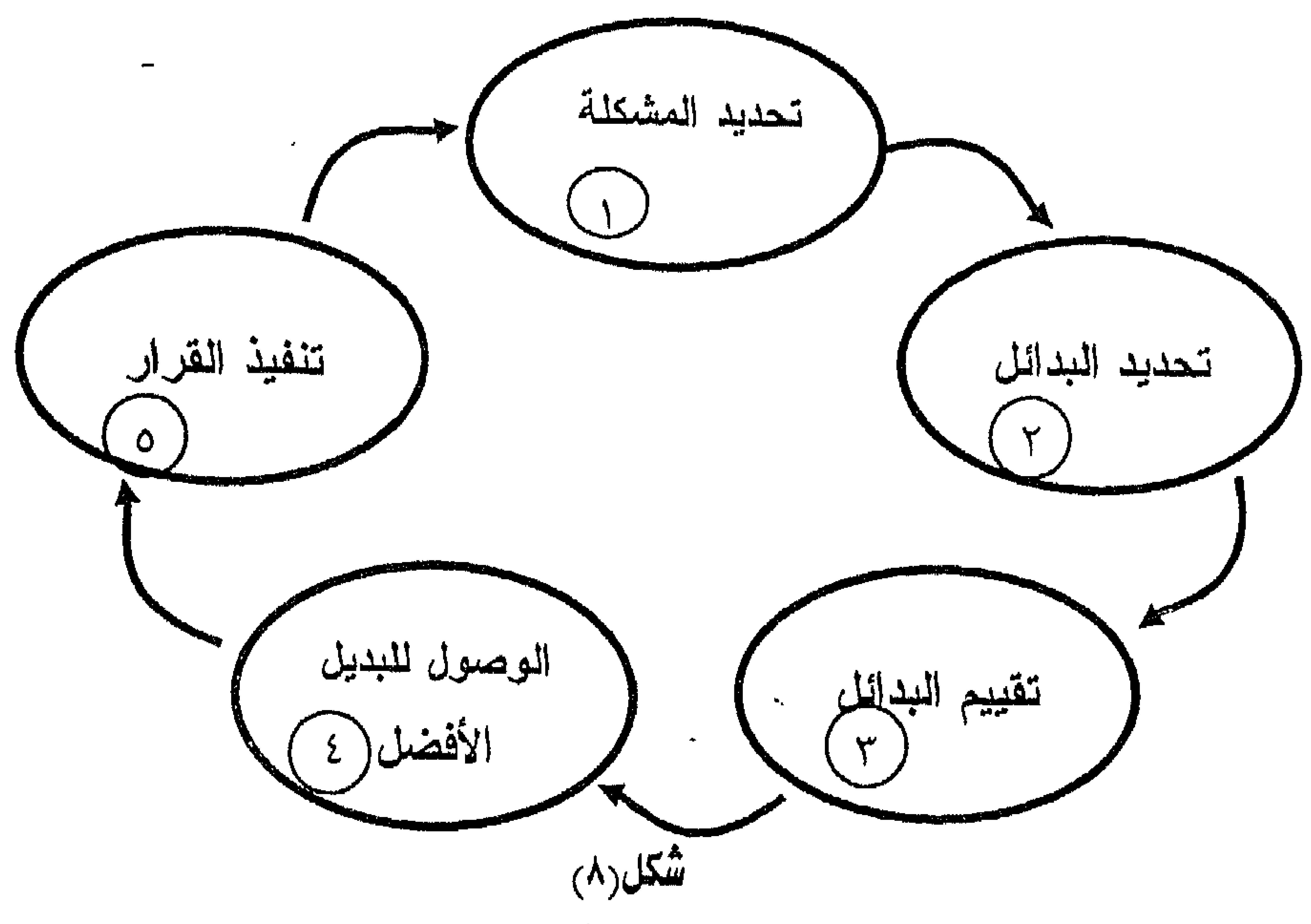
وحددها رافع النصير الزغلول (٢٠٠٣) فى الخطوات التالية:

١. التعرف على المشكلة.
٢. تحديد المشكلة
٣. تحديد الأهداف.

٤. جمع البيانات.
٥. تطوير البدائل لمسارات سلوكية.
٦. تقويم البدائل.
٧. اختيار البديل المناسب.
٨. تنفيذ القرار وتقويمه.

ويتضح من العرض السابق لمراحل اتخاذ القرار ما يلى:

١. يبدو أن الاختلاف بين آراء الباحثين والعلماء اختلافاً شكلياً، وليس جوهرياً، حيث قام بعضهم بتحديد تفاصيل للمهارة، ومنهم من قام بدمجها.
٢. على الرغم من الاختلاف الشكلي الذى يظهر فى آرائهم، إلا إنهم اتفقوا فيما بينهم على النقاط التالية كراحل لاتخاذ القرار:
   أ. تحديد المشكلة.
   ب. تحديد البدائل.
   ج. تقييم البدائل.
   د. الوصول إلى البديل الأفضل.
   ه. تنفيذ القرار.
٣. توجد مهارات تفكير عديدة متضمنة فى مراحل اتخاذ القرار .
٤. كما يوجد بعض المهارات الفرعية لمهارة اتخاذ القرار مثل: (المقارنة، البحث، التحليل، التركيب، التقويم، إصدار الأحكام).



شكل(٨)

خطوات اتخاذ القرار

٨)أنواع القرارات:

تصنف القرارات على عدة أسس منها:

١) **حسب عدد الأفراد: وتنقسم إلى:**

- فردية Individual: وهى التى يشترك فيها فرد واحد يخصه الأمر.
- جماعية Grouping: ويشترك فيها مجموعة من الأفراد، وتحتاج إلى أساس علمى، وتخطيط، وتعاون بين الأفراد .(كوثر كوجك، ٢٠٠١)

٢) **حسب تكرار اتخاذ القرار: وتنقسم إلى:**

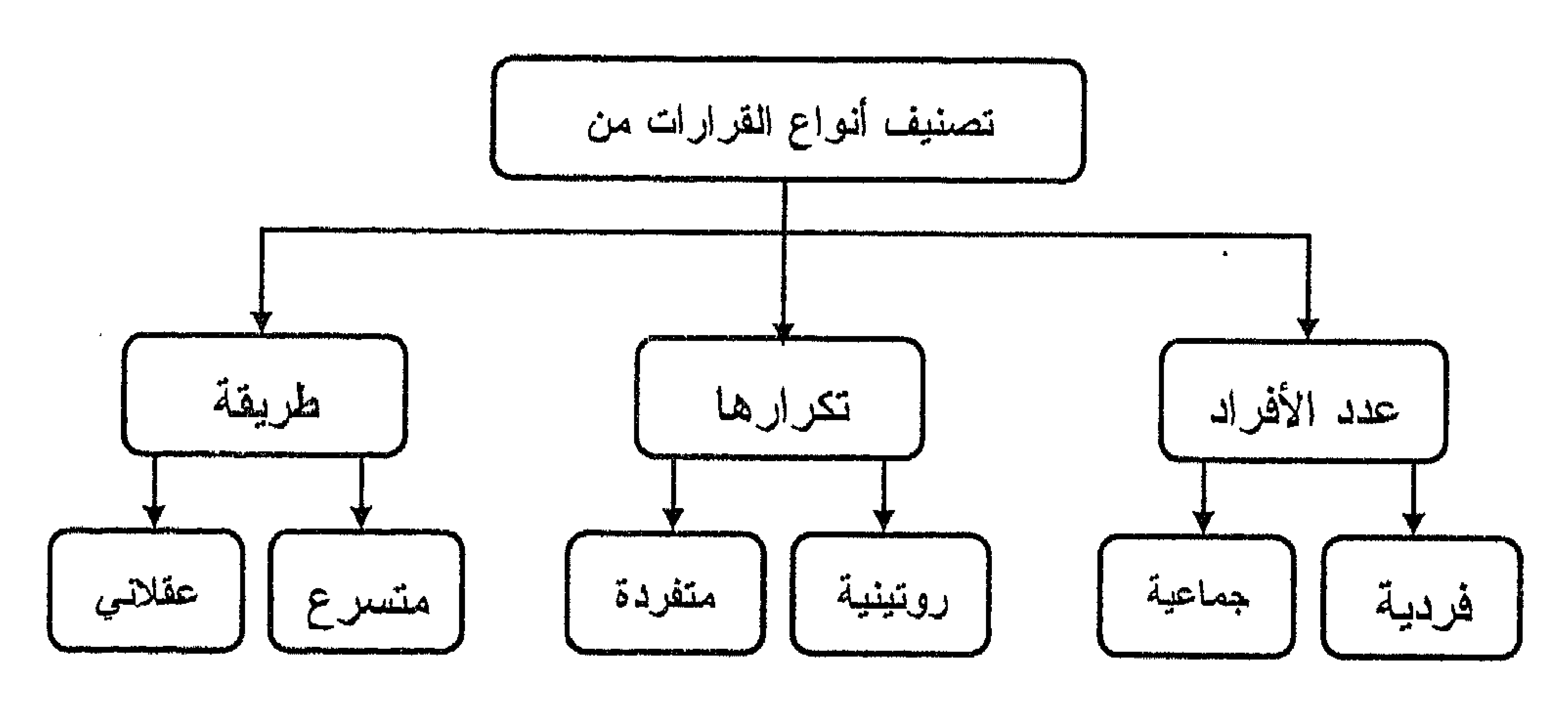
- روتينية (يومية):وهى أسهل أنواع القرارات فى اتخاذها، وتأخذ صفة التكرارية، ولا يترتب على تنفيذها مخاطرة، مثل اختيار الملابس لكل يوم.
- متفردة (غير متكررة): وهى أصعب أنواع القرارات نظراً لتفرد حالتها، وعدم وجود خبرات سابقة، وتتضمن نتائجها قدر من المخاطرة.

(محمد رسمى، ٢٠٠٣)

٣) **حسب طريقة اتخاذه إلى:**

- القـرار المتسرع الانفعـالى: الـذى يتخـذه الفـرد دون تـوافر المعلومـات الكافية، ويؤدى إلى إلحاق الضرر والفشل بصاحب القرار.
- القـرار الحكيم العقلانـى: الـذى يحتـاج إلى رؤيـة وتفكـير، ويـرتبط بهدف معين، ويسير على الخطوات العلمية لاتخاذ القرار.

(محمد عبد الرحمن عدس، ٢٠٠٠)



شكل(٩)

تصنيف أنواع القرارات

٩) **اتخاذ القرار وأطفال الروضة:**

تعد مهارات اتخاذ القرار من المهارات الحياتية المهمة لطفل الروضة؛ حيث أن تنميتها يسهم فى بناء شخصية الطفل، وأطفال الروضة عادة ما يشعرون بحمل زائد لما يتعرضون له من تحديات قبل الوصول للقرار؛ مما يؤثر على اختيارهم من بين البدائل؛ لذا فإن تشجيع الأطفال على تعلم اتخاذ القرار، وتحمل المسئولية، ونتائجه، يعتبر تدريب لهم لمواجهة التحديات، وكيفية التحكم، وإدارة حياتهم فى المستقبل،

والتدريب على اتخاذ القرارات السهلة يساعد الأطفال على اتخاذ القرارات الأكثر صعوبة فيما بعد.

(فاطمة مصطفى، ٢٠٠١)

ويذكر فهيم مصطفى (٢٠٠١) أن الأطفال يحتاجون إلى التدريب على اتخاذ القرار حيث أنهم يتخذون القرار بدون دراية ودون خبرة بالخطوات المتعلقة بالقرار أو نتائجه ، وإذا استمر الأطفال فى اتخاذ قراراتهم فى المستقبل على هذا الأساس العشوائي ، فسوف تكون قرارتهم خاطئة فى كثير من المواقف ، أما إذا تعلموا الخطوات المنطقية لاتخاذ القرار بأسلوب علمى سليم ، فأن احتمال الخطأ سوف يكون ضعيفاً عندما يتخذوا قراراً فى مستقبل حياتهم .

وتكمن أهمية اتخاذ القرار لأطفال الروضة فى أنها :

- تشعر الطفل بالرضا عن نفسه وعن قدراته، وبالتالى تسهم فى تنمية تقدير الذات.
- تجعل الطفل يستمتع بالحرية عند الاختيار من بين البدائل، وبالتالى تنمى الاستقلال والاعتماد على النفس.
- تحسن من قدرة الطفل على اتخاذ القرارات فى حياته المستقبلية.
- تساعد الطفل فى توجيه وإدارة حياته.
- تكسب الطفل مهارات التخطيط وحل المشكلات.
- تنمى لدى الطفل مهارات التفكير.
- تنمى لدى الطفل مهارات القيادة وتحمل المسئولية.
- تنمى مهارات ضبط المشاعر.
- تنمى قدرة الطفل على الملاحظة والتفسير والمقارنة والتحليل.
- اشتراك الطفل فى اتخاذ قرارات جماعية ينمى لديه المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال.

(Kenneth, W., Howell, & Others, 1993)

١٠) مفهوم اتخاذ القرار لدى الأطفال:

تعرف رشا علوان (٢٠٠١) مفهوم اتخاذ القرار لدى الأطفال بأنه "سلوك يقوم فيه الطفل بالاختيار والتعبير عن رأيه فيالأمور التى ترتبط بحياته اليومية وهذا السلوك يتأثر بالجماعات المحيطة بالطفل ، فهى عملية تفكير مدرك وسلوك يقوم به الطفل عند مواجهته لموقف أو مشكلة معينة واختيار الحلول للوصول إلى الهدف المرغوب فيه فى+ ضوء معلوماته ومهاراته وقيمه وإمكاناته وموارده المتاحة " .

كما تعرفه رشا السيد فرج (٢٠٠٦) بأنه "اختيار الأطفال لسلوك ما أو فعل معين (بديل من عدة بدائل) بمطلق الحرية دون تدخل الوالدين أو إصدار أوامر لهما مع التوجيه والإرشاد فقط للطريقة الصحيحة للاختيار، على أن يكون الاختيار فى فترة زمنية محددة وتوافر أكثر من بديل بالإضافة إلى توافر المعلومات السليمة " .

وتعرفالمؤلفة إتخاذ القرار بأنه " قدرة الأطفال من (٦:٤ سنوات) على استخدام التفكير السليم فى حل المشكلات والمواقف التى يتعرضون لها من خلال المفاضلة بين بدائل الحلول المتاحة ، واختيار أكثر الحلول صلاحية لتحقيق الهدف من حل المشكلة "

١١) دور معلمة الروضة فى تنمية مهارة اتخاذ القرار:

يمكن لمعلمة الروضة أن تخلق البيئة المشجعة على تنمية مهارات اتخاذ القرار من خلال تنظيم مواقف لإصدار الأحكام، وحل المشكلات، أثناء الأنشطة اليومية المقدمة للطفل (Kenneh, D., Moore, 1994)؛ فهذا يجعلهم يحددون المشكلة، ويقترحون لها أنسب الحلول، وينفذونها، ويقيمونها.

ومساعدة الطفل على حل المشكلات الشخصية يشجعهم ليضعوا فياعتبارهم آراء الآخرين، وأن ينمو فهمهم عن التفاعلات الاجتماعية، ومسئولياتهم، وتستطيع المعلمة تخطيط المواقف والأنشطة التعليمية التى

تشجع الأطفال على الملاحظة، والتنبؤ، والتفسير، وتعزز مجهودات الأطفال لمحاولتهم لاتخاذ القرار؛ مما يجعلهم أكثر نمواً، ويساعدهم ليستعدوا لحياة الراشدين ((Geln Hass, Forrest Wparkay, 1993

ويمكن لمعلمة الروضة أن تقوم بالأدوار التالية لتساعد الأطفال على اتخاذ القرار:

١. تشجيعهم على المناقشة بغرض التقييم بشكل يسمح لهم باتخاذ القرار.
٢. السماح لهم بالتعبير عما فى أذهانهم وتشجيعهم على ذلك.
٣. تعويدهم على المبادأة، وتنمية الثقة بالنفس.
٤. وضعهم فى مشكلات تتطلب حل.
٥. تشجيع الأطفال على كثرة الاطلاع، واكتساب المعلومات التى تفيدهم فى اتخاذ قراراتهم.

(Sadler, 2004: 7-8; Bowman, 2005)

اختبارمهارة إتخاذالقرارلدى أطفال الروضة

اعداد

إبتسام أحمد محمد أحمد

مدرس بقسم العلوم النفسية

كلية رياض الأطفال-جامعة الإسكندرية

اختبار مهارة إتخاذ القرار لدى أطفال الروضة

(مواقف من الحياة)

الاسم: ....

السن: ....

النوع: ....

تعليمات المقياس:

الزميلة الفاضلة، فيما يلى عدد من المواقف التى قد تصادف الأطفال فى حياتهم اليومية العادية، ويلى كل موقف ثلاثة بدائل مختلفة، والمطلوب منك:

١. قراءة الموقف للطفل وقراءة البدائل المقترحة لحل الموقف، مع مراعاة استخدام اللغة العامية المناسبة لفهم الأطفال فى هذه المرحلة.
٢. عندما يقوم الطفل بالاختيار عليكي أن تحددى ذلك بعلامة (✓) أمام العبارة التى اختارها.

اختبار مهارة إتخاذ القرار لدى أطفال الروضة

(مواقف من الحياة)

١- اذا ذهبت مع والديك لشراء ملابس لك.......... ماذا تفعل ؟

- تختارها بمشاركة والديك .
- تترك الاختيار لوالديك بدلا منك.
- لا تفعل شيء.

٢- اثناء النشاط الفني لم تجد علبة الالوان في حقيبتك .... ماذا تفعل ؟

- تحاول البحث عنها بنفسك .
- تلجأ للمعلمة لتجد لك علبة الالوان .
- لا تشترك في التلوين .

٣- ذهبت لتشتري قلم رصاص ووجدت اشكال كثيرة من الاقلام ... ماذا تفعل ؟

- تشتري القلم الذي تحتاجه (المناسب لي).
- تفضل تفكر كتير لحد ما تختار.
- لا تشتري شيء .

٤- بعدما اشتريت لعبة وجدت انها لا تعمل.........ماذا تفعل ؟

- تقوم بإستبدالها .
- تطلب من والديك ان يشتري غيرها .
- ترضي وتلعب بها.

٥- سكبت كوب من الماء علي الأرض وسألت المعلمة عن الذي فعل ذلك .

- تقول انا وتعتذر.

- تذكر اسم زميل اخر .
- تصمت حتي لا تعرف انك سكبتها .

٦- إدخرت مبلغ من المال ....ماذا تفعل به ؟

- تشتري اللعبة التي تحتاجها
- تصرف المبلغ في اي شيء .
- لا تفعل شيء .

٧- أعلنت الروضة عن الاشتراك في العاب رياضية .... ماذا تفعل ؟

- تختاراللعبة المفضلة لك .
- تترك الاختيار لوالديك.
- لا تشترك .

٨- في أحد الأيام وقفت أمام المنزل في انتظار اتوبيس الروضة ولكن الاتوبيس تأخر ولم يصل في الموعد ....ماذا تفعل ؟.

- تعود وتطلب مساعدة والديك.
- تعود الي المنزل ولا تذهب الي الروضة في هذا اليوم.
- لا تدري ماذا تفعل .

٩- في اثناء لعبك مع زميلك انكسرت منك لعبته بدون قصد منك .... ماذا تفعل ؟

- تعتذر له وتحاول اصلاحها .
- تطلب من والديك التصرف بدلا منك.
- لا تفعل شيء .

١١- بمناسبة عيد الأم قررت شراء هدية لوالدتك هل........؟

- توفر من مصروفك وتشتري هدية من اختيارك .
- تطلب من بابا او اخواتك شراء الهدية لك .
- تتجاهل المناسبة .

١١- اذا كنت ذاهب لشراء حلوي معينة ولم تجد عند البائع هذا النوع من الحلوي ماذا تفعل ؟

- تختار حلوي اخري .
- تعود الي المنزل وتطلب مساعدة والدتك .
- لا تشتري شيء .

١٣- اذا كنت في المنزل بمفردك مع اخوك او اختك و طرق باب المنزل شخص لا تعرفه .... ماذا ؟

- تسأله من هو ولا تفتح الباب .
- ترفض ان تفتح له الباب بدون سؤاله.
- تترك التصرف لاخواتك.

١٤- اذا اصرت والدتك علي ان تاكل نوع من الطعام وانت لا تحبه

- ترفض وتتناقش معها .
- تستجيب لها وتاكله علي غير رغبتك .
- ترمي الطعام بدون علم والدتك .

١٥- اثناء ذهابك لشراء حلوي من محل بجوار المنزل ، وجدت اطفال يلعبون الكرة .... هل ؟

- تذهب لشراء الحلوي وتعود للمنزل .
- تلعب معهم وتترك شراء الحلوي.
- لاتفعل شيء .

١٧- اذا ذهبت لزيارة أحد اقاربك وقدموا لك مشروب لا تحبه .

- تعتذر عن شرابه.
- تشربه وانت لا تحبه.
- لا تفعل شيء.

١٨- ضاعت منك النقود وانت ذاهب لشراء مستلزمات لماما .... ماذا تفعل ؟

- تبحث عن هذه النقود حتي تجدها .
- تبكي وتعود لتخبر والدتك بما حدث .
- لاتفعل شيء .

١٩- اشتكي منك زملائك للمعلمة وانت لم تفعل لهم شيء فقامت بمعاقبتك بحرمانك من النشاط الذي تحبه .... ماذا تفعل ؟.

- توضح للمعلمة انك لم تفعل شيء .
- تستجيب للعقاب دون نقاش.
- لا تفعل شيء .

٢٠- اذا طلبت منك المعلمة عمل منزل باستخدام المكعبات ....هل ؟.

- تقوم بعمله الي ان تنهيه .
- تستعين بالمعلمة في ذلك .
- لا تهتم بعمله .

التفاؤل ومهارة اتخاذ القرار:

ان المتفائل يفكر فى المشكلة وليست المشكلة ذاتها ، كما يكون لديه القدرة على **اتخاذ القرار** حيال أى موقف محير أو أى مشكلة تواجهه . وذلك بأن يختار من بين بدائل الحل الموجودة ، أو التى يبتكرها ، وهذا الاختيار يعتمد على المعلومات التى قام بجمعها حول المشكلة ، ومهاراته الفردية والعقلية ، وكذلك مهاراته الشخصية

وفى هذا الصدد أوضح كلاً من Kristi, Lockhart, Bernard, Chany&Tyler Story(2002) ، ومارتن سليجمان (٢٠٠٩) إنه يجب أن يتعلم الأطفال كيف يكونوا متفائلين لأن ذلك يجعلهم مرنين بحيث يتمكنوا من مواجهة الموقف بمسئولية شخصية ، واستخدام مهاراتهم بإسلوب يركز على المشكلة أو المهمة و لا يركز على الذات أو الإنفعال ، وأن يطلب من الأطفال ان يساهموا فى طرح الحلول البديلة للمشكلة

بطريقة تنمى مسئولية الأطفال عن أفعالهم ، كما ينبغى أن يتم إعطاء الأطفال اختيارات متعددة كلما أمكن فنطلب منه ان يصف موقف ما أو يقيمه.

فالأطفال يشعرون إنهم جيدون عندما يتمكنوا من تحقيقهم ما يريدون ويرغبون ويدركون المسئولية الشخصية عن موقفهم ، كما أكدوا أيضا على أنه عندما يتعلم الطفل التفاؤل فإنه يتعلم أن يعرف نفسه وأن يكون متطلعا حول نظرته لذاته وعالمه وأن يكون نشطًا فى عالمه ويعتقد أن لجهده و قدرته نتيجة فى تحقيق النتائج بالنسبه له ، كذلك يتعلم الطفل أن يتعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية.

الفصل السادس
التفـــــاؤل ومهارة التفاوض

تمهيد:

- مفهوم التفاوض.
- سمات الشخص المفاوض.
- الأسس العامة لعملية التفاوض.
- خصائص التفاوض.
- الحاجة الى التفاوض.
- التفاوض واطفال الروضة.
- دور معلمة الروضة فى تنمية التفاوض لدى الاطفال.
- اختبار مهارة التفاوض لدي اطفال الروضة.
- التفاؤل ومهارة التفاوض.

الفصل السادس

التفاؤل ومهارة التفاوضSkill Negotiation

إن التفاوض أمر فطرى لدى الإنسان، حيث يعد سمة أساسية من سمات الحياة لكل البشر؛ بل ولكل الكائنات الحية، فيغلب التفاوض على كافة جوانب حياة الفرد، ولا يقتصر على فئات من الناس، فالإنسان العادى يمارس التفاوض طوال حياته، ويمارسه فى كل المواقف، ومع كل فرد يتعامل معه.

فالأفراد جميعاً فى حالة تفاوض طوال حياتهم، سواء كان هذا التفاوض مع الذات Self-Negotiation حالة إعداده لأفكاره التى يرغب فى إظهارها للآخرين، فيقوم بإعدادها مميزاً بين غيرها من الأفكار ليصل إلى أفضلها، أو التفاوض مع غيره من الناس، بهدف الوصول إلى تحقيق أغراض معينة لابد منها لاستمرار الحياة بالصورة التى يتطلع إليها.

وهذا ما أكده قدرى حفنى (٢٠٠٠) عندما أشار إلى أن الموضوعات مطروحة للتفاوض، وكل فرد يشارك فيها، سواء راضٍ، أو لم يرض، وسواء تكلم، أم لاذ بالصمت، أي أن الجميع فى حالة تفاوض .

١) مفهوم التفاوضConcept of Negotiation:

تعددت مفاهيم التفاوض، وذلك بتعدد المعرفين لهذا المفهوم، بهدف الوصول إلى تحديد المصطلح تحديداً دقيقاً، وفيما يلى عرض لبعض منها:

فقد عرفه "فولير" (Fowler.A., 1999) بأنه "عملية متكاملة، تتطلب وجود طرفين أو أكثر، لكل منهم طلب، وهذا يدعوا إلى وجود أهداف لدى كل منهم يريد أن يسعى لتحقيقها، وأن يكون لديهم قناعة بأن التفاوض هو أفضل الطرق لتحقيق الأهداف، ويتصور كل طرف أن لديه القدرة على إقناع الطرف الآخر بحقه، وأن يتطلع الأطراف إلى اتفاق

يرضي الجميع، وأن يتمتع كل طرف من أطراف التفاوض بالقدرة على التأثير الذي يستطيع به أن يحقق ما يسعى إليه، وأن هذه العملية تؤثر عليها كثيرًا من المشاعر والعواطف والاتجاهات ".

ويعرف على سالم (١٩٩٦) التفاوض بأنه "عملية ديناميكية متكاملة الأبعاد، تقوم على التفاهم بين طرفين أو أكثر، للوصول إلى اتفاق يحقق لهم مصلحة مشتركة، وهى عملية تمتد من الإعداد للمفاوضات، مروراً بالمفاوضات ذاتها، وانتهاء بصياغة وتوقيع اتفاق أو معاهدة بين الأطراف المشاركة فى التفاوض".

كما تعرفه نجلاء محفوظ (١٩٩٧) إنه "محاولة من طرفين للوصول إلى تفاهم، واتفاق عن طريق التنازل المتبادل عن بعض الحقوق فى مقابل إنهاء المشكلة.

أما فاروق عثمان (١٩٩٨) فيعرفه بأنه "الحوار والمناقشة بين طرفين حول موضوع محدد للوصول إلى اتفاق.

ويرى محمد حسن (٢٠٠١) أن التفاوض يعنى تنظيمات العمل المستمرة والفعالة بين طرفين، يشترط توافر قدر من التفاهم الجيد الذى يؤدى إلى النتائج المتوقعة ".

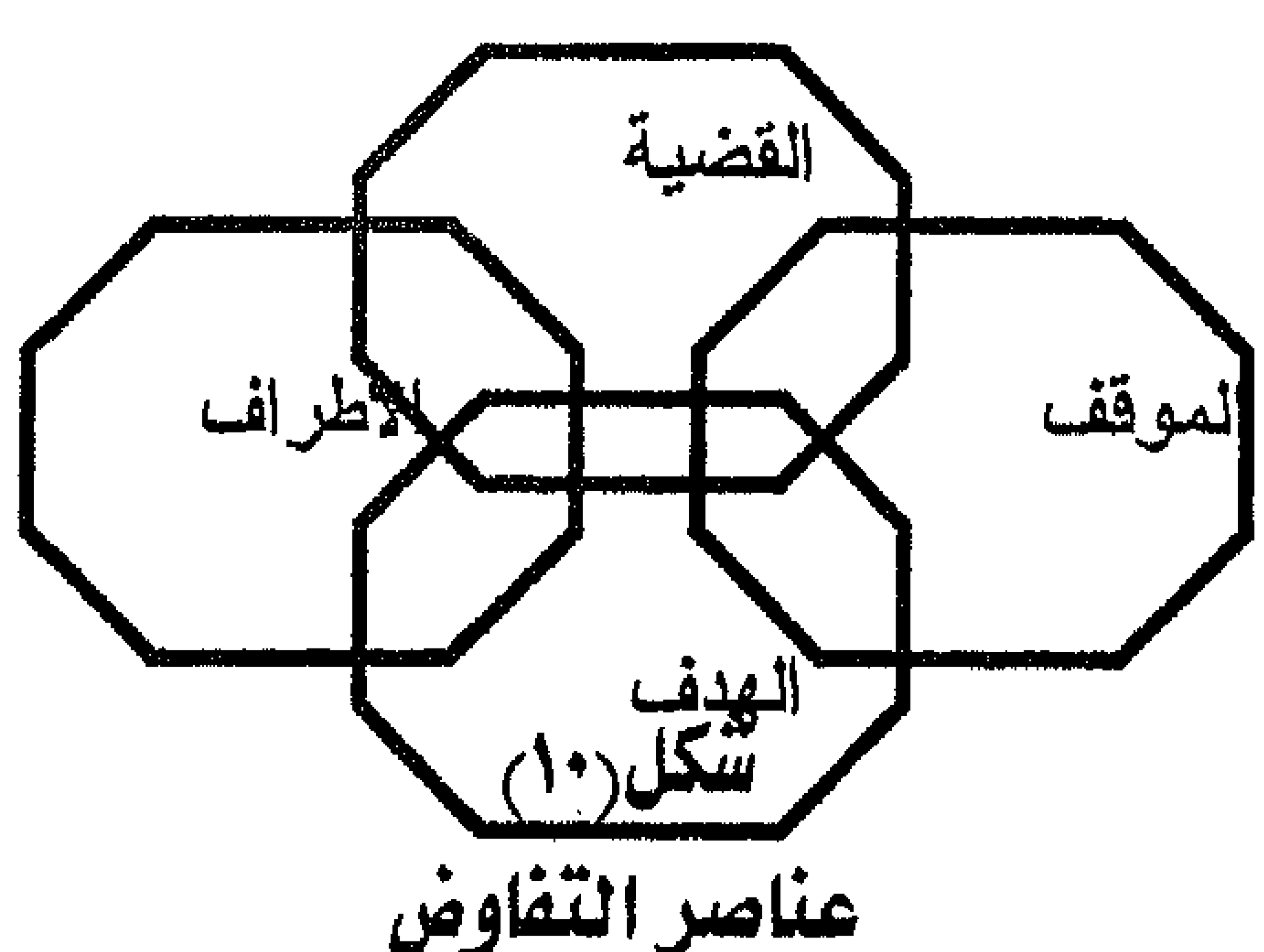
وتعرفه سلوى عبد الباقى (٢٠٠١) بأنه "تبادل وجهات النظر بين طرفين أو أكثر بشأن موضوع معين وتنتهى عملية التفاوض بالوصول إلى تسوية النزاع، وبناء على ذلك يعتبر التفاوض فعل أو عملية Process ، أى إنه عملية اجتماعية تعنى الأنا والأنا الآخر ".

ويقدم محسن الخضيرى (٢٠٠٣) تعريفًا شاملًا للتفاوض وهو " "موقف " تعبيرى حركى قائم بين "طرفين أو أكثر" حول " قضية " من القضايا يتم من خلاله عرض وتبادل وتقريب ومواءمة وجهات النظر، واستخدام كافة أساليب الإقناع للحفاظ على المصالح المشتركة، وذلك فىإطار علاقة الارتباط بين أطراف العملية التفاوضية".

كما تعرف سهير محمود أمين (٢٠١٠) المهارات التفاوضية بأنها "تلك المهارات التى يتميز بها المفاوض الناجح ، وهى خمس مهارات:

١. الإقناع.
٢. مهارات التواصل.
٣. اتخاذ القرار وحل المشكلات.
٤. مهارة الإنصات.
٥. التحكم فى الانفعالات.

ويلاحظ من العرض السابق لتعريفات التفاوض أنه يمكن تحليل عناصر التفاوض إلى: الموقف التفاوضي، أطراف التفاوض، القضية التفاوضية، الهدف المشترك. ويمكن توضيح عناصر التفاوض فى الشكل التالى:



شكل(١٠)
عناصر التفاوض

❖ وفى ضوء التعريفات السابقة تعرف مهارة التفاوض فى البحث الحالى إجرائيًا" بأنها عملية تفاعلية ، يقوم بها طفلين أو أكثر، بهدف التوصل إلى قرار جماعي مشترك حول موضوع، وذلك لإدارة أو مواجهة أزمة معينة".

٢) **سمات الشخص المفاوض:**

حدد كل من محمد عبد الرشيد(٢٠٠٥)، كاى ميثيسن (٢٠٠٧)أن هناك مجموعة من السمات ينبغى توافرها لدى الشخص المفاوض، منها:

- القدرة على الاستماع للآخرين .

- القدرة على إجراء الحوار وفنياته (الاستماع الجيد، تعبيرات الوجه واليد، تنويع نبرات الصوت).
- الاجتماعية وعدم الانطوائية، والقدرة على مواجهة الآخرين.
- القدرة على إلقاء الأسئلة الواضحة المرتبطة بالموضوع.
- القدرة على تتبع الموقف أثناء عملية التفاوض.
- تحديد الموضوعات التى يتم مناقشتها طبقاً لأولويتها فى التفاوض.
- احترام وتقدير الآخرين.
- توصيل الاحتياجات بوضوح للآخرين والتفاهم معهم .

٣) **الأسس العامة لعملية التفاوض:**

إن التفاوض كعملية يقوم على أسس عامة هى:

١. يوجد طرفان أو أكثر للاتصال، والتفاعل فيما بينهم لتحقيق نتائج نافعة لهم.

٢. يوجد لدى كل طرف هدف أو عدد من الأهداف يهتم بتحقيقها.

٣. توجد قناعة لدى كل طرف بأن الاتصال المباشر، والتفاعل، والاستجابة الملائمة للطرف الآخر يعد الوسيلة الأكثر فعالية لتحقيق نتائج مرضية لكل الأطراف.

٤. يوجد استعداد لدى كل طرف من الأطراف بأن يقوم بتعديل موقفه الأصلى، إذا تقدم الطرف الآخر بحجة مقبولة بما يمكن التوصل إلى أفضل النتائج لأطراف التفاوض.

٥. يعد التفاوض عملية اجتماعية تفاعلية، تستخدم فيها مهارات التفاوض، وقدرات التأثير والاقتناع.

٦. يرتبط التفاوض بالفطرة البشرية، حيث يمارس الإنسان عملية التفاوض بصور تلقائية منذ مولده حتى مماته، وإن اختلفت الأهداف والأساليب والأدوات، حيث يرى الطفل استخدام البكاء والصراخ كوسيلة للحصول على ما يريد، ثم تتطور مهارات التفاوض، وتتغير

أساليب الفرد وسلوكياته حسب مراحل حياته، ويتمتع به فى صفات وقدرات. (مصطفى أبو بكر، ٢٠٠٤)

٤) **خصائص التفاوض:**

ينفرد التفاوض بمجموعة من الخصائص التى يمكن أن تميزه عن غيره من الأنشطة الإنسانية المتشابهة مثل الاجتماعات والمقابلات وغيرها، وتتمثل أهم الخصائص فيما يلى:

- التفاوض هو عملية متكاملة Integrated Process، وليس أنشطة مجزأة يمكن القيام بها بطريقة منفصلة، ومن ثم فإنه يحتاج إلى إدارة واعية تقوم على الإعداد والتخطيط الجيد، والتنظيم والتوجيه والمتابعة والتقييم.
- عملية التفاوض هدفها فض النزاع أو حسم الخلافات، أو الوصول إلى اتفاق حول مسألة أو قضية معينة، ولكن استمرارها مرهون باستمرار المصالح المشتركة بين أطراف التفاوض.
- التفاوض عملية احتمالية، وتتأثر بهيكل العلاقات الاجتماعية، وعادات وتقاليد ولغة الأطراف المفاوضة.
- التفاوض عملية نفسية تتأثر بإدراكات Perceptions، واتجاهات Attitudes، وشخصيات Personalities المفاوضين.
- التفاوض عملية تتأثر بالعلاقات السابقة واللاحقة بين الطرفين، وكذلك بالأهداف المعلنة وغير المعلنة لكل منهما.
- عملية التفاوض تعتمد على مهارات Skills المفاوضين فى مجال الاتصال، والإنصات، واللباقة، والقدرة على التصرف، والتعامل مع أنماط الآخرين، وغيرها.
- عملية التفاوض تتصف بالعمومية من حيث عناصرها، ومبادئها، واستراتيجياتها، وتكتيكاتها، ومن ثم فإنها تطبق على مختلف أنواع النزاع، أو المواقف البيعية، أو الشرائية. (ثابت إدريس، ٢٠٠١)

٥) **الحاجة إلى التفاوض:**

تنشأ الحاجة للتفاوض فى كل مجالات النشاط الإنسانى، بل إن الإنسان يكاد يكون مندمجاً فى عمليات تفاوضية طوال حياته، فالحاجة للتفاوض تنشأ بصفة مستمرة ويحتاج الفرد إلى مهارات تفاوضية مناسبة ليستطيع تحقيق الانجاز المطلوب فى أى مجال، فالنجاح فى الحياة مرتبط إلى حد كبير على قدرة الفرد على التفاوض.

فالإنسان كائن اجتماعى يتعذر عليه أن يعيش ويمارس حياته بمعزل عن الآخرين، ومن ثم يظهر الارتباط بين علم التفاوض والعديد من العلوم الإنسانية والاجتماعية، مثل: علمَ النفس، وعلم الاتصال، وعلم العلاقات العامة، وعلم المنطق... الخ، والتى لها صلة بسلوك الفرد والجماعة.
(مصطفى أبو بكر، ٢٠٠٤)

٦) **التفاوض وأطفال الروضة:**

إن الملاحظ لسلوك الأطفال منذ مراحل نموهم الأولى، وما يحدث بينهم من سلوكيات أثناء ممارسة اللعب، سواء كان فى بدايته، أو عند حدوث مشكلة بينهم، أو عند الانتهاء منه والانتقال إلى لعبة أخرى، فهذا ما يؤكد صحة القول بفطرية التفاوض، حيث أن الأطفال يناقشون الأدوار، ويوزعونها بعد الاتفاق عليها، ثم يضعون المواثيق بينهم للالتزام بقواعد اللعبة عند ممارستها، ونلاحظ أيضاً أنهم يلجئون إلى المفاوضة عند حدوث مشكلة بينهم، بهدف الوصول إلى حل يرضي جميع اللاعبين منهم.

وهذه الملاحظات تدعونا إلى أهمية تدعيم السلوك التفاوضي، والعمل على تنمية مختلف المهارات التى تمكن الأطفال من إتقان ودقة ممارسة السلوك التفاوضي فى حياتهم.

وحيث أن التفاوض أساسٌ من أسس ممارسة الحياة، فإنه من الضروري أن تهتم التربية منذ مراحل النمو الأولى للإنسان بتنمية قدرته

على التفاوض، وإكسابه أكبر قدر من الثقافة التفاوضية، وكذلك المتغيرات التى تسهم فى تدريبه، حتى يكون قادراً على التفاعل مع أفراد المجتمع من خلال عملية التفاوض أثناء معايشته لأى موقف من مواقف الحياة التى تتطلب استخدام مهارة التفاوض .

وتكمن أهمية مهارة التفاوض لأطفال الروضة فى:

- تحد من الصراعات على القوة والسيطرة، كما يضعف من علاقات "الفوز – الهزيمة".
- تولد شعور بالالتزام لدى الطفل، كما تزيد من فرصة تمثله للسلوكيات المتعاونة.
- تعطى الطفل معلومات بشأن الاختيارات المتاحة أمامه.
- تمنح للطفل فرصة لأن يجعل الآخرين يستمعون بإصغاء لرغباته التفصيلية.
- تعطى للطفل حرية التصرف مع الالتزام بالحدود المتاحة.
- تساعد على تنمية صفات تحمل المسئولية لدى الطفل من خلال مساعدته أن يرى العلاقة بين اختياراته "ما الذى فعله" و "نتائجه"، وما الذى حدث نتيجة "لما فعله".
- تجعل الطفل يشعر أن لديه القوة والقدرة على التأثير فى حياته.

(جون بلوستاين، ٢٠٠٥)

٧) **دور معلمة الروضة فى تنمية مهارة التفاوض لدى الأطفال:**

إن العملية التربوية فى الروضة لها دور مهم فى رعاية الأطفال، وذلك بالكشف عن القدرات، والاستعدادات، والميول والمهارات والعمل على تنميتها، مع مراعاة ما يسهم به الجانب النفسى فى تنمية القدرات والإمكانات العقلية، والإبداعية، والانفعالية، والاجتماعية وإعداد المفاوض الجيد، بما يساعده على حسن إستثمار هذه الإمكانيات فى مختلف المواقف الحياتية العامة، والمواقف التفاوضية الخاصة.

ويمكن للمعلمة أن تعد مواقف مختلفة وثرية تتناسب وقدرات واستعدادات الأطفال، وذلك باستخدام إستراتيجيات متعددة، وطرق وأساليب متنوعة، حتى تنمى لديهم المهارات التفاوضية، وكذلك يمكن أن تنمى المعلمة مهارات الأطفال، وخاصة مهارة التفاوض من خلال "اللعب" فقد أثبتت نتائج دراسة "ديولف" Dewolf((٢٠٠٠ أهمية إعداد المفاوض الجيد، فقد أسفرت نتائجها والتى تهدف إلى دراسة التفاوض لدى أطفال ما قبل المدرسة عند ممارستهم للعب، بقصد فهم أبعاد التفاوض عند الأطفال، كذلك الأساليب التفاوضية التى يمكن فى هذه المرحلة العمرية يتميزون بعدد من خصائص المفاوض الجيد مثل تحمل الضغوط، الإحباط، القدرة على التوافق مع الآخرين.

كما يمكن للمعلمة أن تنمى لدى الأطفال الثقة بالنفس من خلال اللعب أيضاً، حيث أن الثقة بالنفس سمة أساسية وضرورية للمفاوض؛ لذا يجب العمل على تنمية هذه السمة عند الطفل منذ بداية حياته، للممارسة كثير من الأدوار الاجتماعية عن طريق ممارسة اللعب، بحيث تقدم لهم نماذج من اللعب الذى يمد الطفل قدراً مناسباً من الثقة بالنفس التى تعتبر سمة أساسية من سمات الشخص المفاوض.

(بثينة إسماعيل، ٢٠٠٧)

ويمكن للمعلمة أن تقوم بالأدوار التالية لتنمى مهارة التفاوض عند الطفل:

- تساعد الأطفال على حل المشكلات باستخدام أساليب متنوعة ومتعددة.
- تزويد الأطفال بالثقافة التفاوضية اللازمة لممارسة عملية التفاوض.
- إكساب الأطفال وتعليمهم (الأخذ والرد) أى مراعاة مصالحه مع عدم إهمال مصالح الغير.
- تشجيع الأطفال على الحوار والمناقشة، وكذلك تعليمهم كيفية استخدامها لإقناع غيرهم دون خوف من المواجهة أو التردد أثناء التفاوض.

- تدريب الأطفال على مهارات اتخاذ القرار.
- تشجيع الأطفال على استخدام التفكير العلمي، حيث يعتبر أساساً ضرورياً للتفاوض.

اختبار مهارة التفاوض لدى أطفال الروضة

اعداد

إبتسام أحمد محمد أحمد

مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية

كلية رياض الأطفال-جامعة الإسكندرية

اختبار مهارة التفاوض لدى أطفال الروضة

(مواقف من الحياة)

الاسم: ....

السن: ....

النوع: ....

تعليمات المقياس:

الزميلة الفاضلة ، فيما يلى عدد من المواقف التى قد تصادف الأطفال فى حياتهم اليومية العادية ، ويلى كل موقف ثلاثة بدائل مختلفة ، والمطلوب منك:

١. قراءة الموقف للطفل وقراءة البدائل المقترحة لحل الموقف، مع مراعاة استخدام اللغة العامية المناسبة لفهم الأطفال فى هذه المرحلة.

٢. عندما يقوم الطفل بالاختيار عليكي أن تحددى ذلك بعلامة (✓) أمام العبارة التى اختارها.

اختبار مهارات إدارة الأزمات لدى أطفالِ الروضَة

(مواقف من الحياة)

١- اذا اراد والديك الذهاب معك الي حديقة الحيوان وانت تريد ان تذهب الي الملاهي ماذا تفعل ؟

- تتناقش معهم في ايهما افضل .
- توافق دون نقاش .
- لا تقوم بعمل شيء .

٢- عند عودة والدك من العمل مجهدا وانت تحتاج منه ان يشتري لك لعبة .

- تنتظر حتي يرتاح وتطلبها منه.
- تطلب منه ذلك فور عودته .
- لا تطلب منه اي شيء .

٣- تريد من ماما ان تقرأ لك قصة اعجبتك ولكنها مشغولة في المطبخ لتعد الطعام

- تنتظر حتي تنتهي من اعداد من الطعاموتطلب منها ذلك.
- تطلب منها ذلك وهي في المطبخ .
- لا تفعل .

٤- اذا كانت ماما تتحدث في التليفون وانت تريدها ان تحضر لعبتك من الدولاب .

- تنتظر حتي تنهي المكالمة .
- تطلب منها ذلك .
- لا تفعل شيء .

٥- والدك يشاهد مباراة لكرة القدم وانت تريد مشاهدة فيلم الكرتون المفضل لك .... فماذا تفعل ؟

- تطلب منه مشاهدة جزء من الفيلم .
- تشاهد معه المباراة .
- لا تفعل شيء .

٦- اذا اخذ زميلك لعبتك منك بدون رضاك وانت تريدها .

- تحاول ان تأخذها منه لأنك تحتاجها .
- تلعب معه بها .
- تتركها له.

٧- اذا كنت تريد ان تذهب الي الحديقة واخوك يريد الذهاب الي البحر ووافق والديك علي طلبك انت .... هل ؟

- تكون فرحان لما حدث.
- تقوم باغاظة اخيك.
- لا تفعل شيء .

٨- اذا طلبت من معلمتك ان تلعب بلعبتك فرفضت ذلك ....ماذا تفعل ؟

- تنتظر فترة وتطلب مرة اخري.
- تلح في طلبك.
- لا تفعل شيء .

٩- اذا رفض زملائك ان تشترك معهم في اللعب .

- تحاول اقناعهم بالموافقة علي ان تلعب معهم .
- تتشاجر معهم.
- تلعب بمفردك .

١٠- وانت في الحديقة وتريد ان تتأرجح علي أحد المراجيح ولكن زميلك يرفض ان يتركها لك ويلعب عليها طول الوقت .

- تحاول ان تقنعه بان يتركها لك .

- تلعب باخري .
- تنتظر حتي يتركها.

١١- اذا كنت تريد ان تشتري لعبة شاهدتها في اعلان في التليفزيون ورفض والديك شرائها لك.

- تحاول اقناعهم وتوضح اهميتها لك .
- تغضب وتثور لرفضهم.
- لا تفعل شيء .

١٢- اذا كان موعد الذهاب الي حديقة الروضة وانت تريد ان تنهي التشكيل بالصلصال في حجرة النشاط .

- تطلب من المعلمة السماح بوقت قصير لتنهي التشكيل .
- تتنازل عن رغبتك وتذهب معهم .
- لا تفعل شيء .

١٣- اثناء قيامك بتلوين صورة عن الفواكه اكتشفت عدم وجود اللون الاحمر في علبة الوانك .

- تتطلبه من زميلك في مقابل اعطاءه لون اخر من الوانك .
- تلون بالوان اخري ولا تستخدم اللون الاحمر .
- لاتفعل شيء .

١٤- عند ممارستك للعبة صيادين السمك .

- تبدل الادوار (صياد مرة وسمكة مرة اخري).
- تفضل دائما ان تكون الصياد .
- لاتهتم بدورك في اللعبة .

١٥- اذا خاصمك صاحبك في الروضة .... ماذا تفعل ؟

- تحاول معرفة سبب الخصام وترضيه .
- تتجاهله .
- تتركه ولا تفعل شيء .

١٦- اذا كان معك لعبة وزميلك معه لعبة اخري وتريد ان تلعب بلعبة زميلك .

- تطلب منه ان تتبادلوا اللعب .
- تأخذ منه لعبته بالرغم منه وتلعب بها .
- لا تفعل شيء .

١٧- اعلنت الروضة القيام برحلة الي مدينة الملاهي التي تفضلها ورفض والديك الاشتراك فيها .... ماذا تفعل ؟.

- تحاول اقناعهم .
- تبكي وتصرخ حتي يوافقوا .
- لا تفعل شيء .

١٨- في اثناء الذهاب الي السوق مع ماما مررت بمحل لعب وطلبت منها ان تشتري لك لعبة فرفضت ، ماذا تفعل ؟

- تحاول اقناعها لتشتريها لك .
- تصرخ وتبكي لرفضها.
- لا تفعل شيء .

١٩- اذا طلبت من صاحبك اللعب معه فرفض ..... ماذا تفعل ؟

- تحاول ان تعرف سبب رفضه .
- تتجاهله .
- لا تفعل شيء .

٢٠- اذا اعتدي زميلك عليك بالضرب .... ماذا تفعل معه ؟

- تتناقش معه لمعرفة السبب.
- تضربه.
- تبكي وتجلس بمفردك.

اسفاؤل ومهارة التفاوض:

ان المتفائل بمقدوره حماية مصالحه الشخصية وإقناع الآخرين والتأثير عليهم ، ويعتقد أيضا أن هناك عدلا وإنصافا فى البيئة المحيطة وأن ما يحدث له هو رد فعل لأفعاله وتصرفاته فى المواقف ، المختلفة ، كما أن هناكالعلاقة بين تدريب الأطفال التفاؤل وتعلم مهارات تسوية الخلافات مع الآخرين ومواجهتهم بطريقة إيجابية وكذلك اختيار الوقت المناسب لحدوث التفاوض ، وكذلك رؤية الموقف من وجهة نظر الآخر.

وأشار إليه احمد فهمى (٢٠٠٧) أن هناك العديد من الأفراد لا يمتلكون صفات موروثة للتفاوض، ولكنهم من بين المفاوضين الماهرين، وذلك من خلال تنميه المهارات اللازمة للتفاوض لديهم عن طريق التعلم والتدريب والممارسة الفعلية لاكتساب الخبرة.

وفى نفس الوقت يستوجب توافر مهارات الاتصال الفعال، والإنصات والحوار والتفاعل الاجتماعى والإقناع والقدرة على التصرف، والتى يمكن اكتسابها من خلال التدريب والتعلم الاجتماعى الذى يعتمد على محاكاة سلوك الآخرين.

الفصل السابع
التفـــــاؤل ومهارة التعاون والعمل فى فريق

تمهيد:

- ماهية مهارة التعاون مع الاخرين.
- العوامل المؤثرة فى مهارة التعاون.
- القيمة النفسية لمهارة التعاون.
- أهمية التعاون فى حياة الأطفال.
- مفهوم التعلم التعاونى.
- مبادئ التعلم التعاونى.
- مهارة التعاون والتعلم التعاونى.
- دور معلمة الروضة فى تنمية التعاون لدى الأطفال.
- اختبار مهارة التعاون والعمل فى فريق .
- التفاؤل ومهارة التعاون والعمل فى فريق.

الفصل السابع

التفاؤل ومهارة التعاون مع الآخرينCooperation Skill

يعد التعاون من أهم ضروريات الحياة، وذلك لبقاء الجماعة وتقدمها، وتحضرها، وأغلب الأنشطة التى نقوم بها فى حياتنا اليومية لا تتم إلا بالتفاعل التعاونى؛ لأن الإنسان لا يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو بحاجة لهم، وهم بحاجة إليه، وتشجيع التعاون يعد هدفاً من الأهداف الرئيسة للتربية الخاصة عند الأطفال؛ فمن خلال التعاون "يتعلم الأطفال كيف يعيش مع نفسه، ويتفاعل مع غيره من الناس، ويحقق أفضل نمو للسلوك الإنساني؛ حيث أن اكتساب الخبرات التعاونية تجعلهم متقبلين للمشاركة بأى خدمة مادية، أو إنسانية (أفكار، مواهب، اهتمامات، مشاعر، احترام، قدرات عقلية أو إدارية، الوقت، المكان، المسئولية، محاولة تحسين حياة كل منهم للآخر).

١) ماهية التعاون مع الآخرين:

تعددت تعريفات مهارة التعاون، فبعض العلماء ركز فى تعريف التعاون على أنه بنية، والبعض ركز على أنه سمة، والبعض الآخر ركز على أنه سلوك، وفيما يلى إستعراض لبعض هذه التعريفات:

فقد عرفتها أسماء الجبرى (١٩٩١) بأنها "اشتراك طفل مع زملائه فى نشاط، أو فى مواقف يومية؛ بحيث يساعد كل منهم الآخر، ويتبادلون الألعاب والأدوات؛ مما يساعد على إنجاز النشاط، حيث تكون العلاقة بين الأطفال علاقة موجبة".

وتعرفها اعتدال عباس (١٩٩٤) "أنها اشتراك أعضاء المجموعة الواحدة معاً لتحقيق أقصى جهد للحصول على الهدف".

أما محمد أحمد سالم (١٩٩٦) فقد عرفها بأنها "أسلوب لتحقيق الأهداف الفردية من خلال العمل معاً، وبذلك تكون العلاقة بين الأفراد علاقة ايجابية".

وتعرفها هانم معوض (١٩٩٩) بأنها "جهود الطفل مع صديقه سعياً وراء تحقيق هدف مشترك، أو مساعدته فى تحقيق هدف".

أما نجلاء محمد روبى (٢٠٠٥) فترى إن التعاون هو اشتراك الفرد مع الجماعة، أو مع فرد آخر، أو أكثر، فى نشاط معين، بحيث تكون العلاقة بين الأعضاء علاقة حب ومودة، وقائمة على التفاعل الإيجابى، وتقسيم العمل".

ونلاحظ من العرض السابق أن مهارة التعاون يجب أن يتوافر فيها الآتى:

١. علاقة بين فردين وأكثر.
٢. العلاقة يجب أن تكون ايجابية.
٣. الهدف يكون مشتركاً ومحدداً.
٤. تقسيم العمل لتحقيق الأهداف بسرعة وبدقة.
٥. مساعدة الأفراد بعضهم البعض لتحقيق الهدف.

❖ **ومما سبق نستخلص التعريف الإجرائىالتالى لمهارة التعاون مع الآخرين**
"علاقة بين طفلين أو أكثر قائمة على التفاعل الايجابى بينهم ، وذلك من اجل تحقيق هدف مشترك"

٢) **العوامل المؤثرة فى مهارة التعاون:**

هناك عوامل مؤثرة فى مهارة التعاون بالنسبة للأطفال يجب أخذها فىالاعتبار عند تنمية مهارة التعاون لديهم وهى:

- **متغيرات النوع**: البنات تظهرن سلوكيات تعاونية أكثر من البنين، وذلك فى المرحلة الأولية من التعليم.
- **متغير العمر**: وجد أن الأطفال الأكبر سناً يحرزون تعاوناً أكبر من الأطفال الأصغر سناً فى مرحلة الروضة.
- **متغير البيئة المادية**: إن البيئة المادية تؤثر على تعلم الطفل المهارات الاجتماعى، وخاصة مهارة التعاون، ومن هذه المؤثرات لون دهان الحائط، وارتفاع الأسقف؛ حيث أن الضوء اللامع يشجع الأطفال على

الاتصال مع بعضهم البعض، والأسقف المنخفضة تشجع على اللعب الهادئ، بينما تشجع الأسقف العالية على اللعب الأكثر نشاطاً . ,Read) (Marilyn, & Others

٣) **القيمة النفسية لمهارة التعاون:**

تعددت القيم النفسية للتعاون، وخاصة للأطفال، فقد أكد الباحثون على الأهمية التى تعود على الطفل من التدريب مبكراً على مهارة التعاون، وهذا التدريب المبكر على مهارة التعاون يسهم بدوره فى تشكيل الطفل اجتماعياً.

ويعتبر أهم قيمة نفسية لتدريب الأطفال مبكراً على مهارة التعاون هى تنمية الاستعداد لديهم للعمل التعاونى فى كافة المجالات، والمتمثلة فى صورة التعلم التعاوني، والذى يعمل فيه الفريق كوحدة واحدة متفاعلة من أجل تحقيق أهداف الجماعة.(منال محمود، ٢٠٠٠)

وتشير دراسة (Doescher., &Sugowara 1992)إلى أهمية تدريب الطفل على مهارة التعاون فى سن صغيرة؛ لأنه يكون الأساس لأى سلوك اجتماعي فى مستقبل حياة الطفل، فمهارات التعاون تظهر لدى الطفل فى سن مبكرة، ولذلك يجب تدريب الطفل عليها خلال سنوات الروضة. وقد أكد كل من: محمد السيد، منى خليفة (٢٠٠٣) على أن الأطفال يتعلمون مهارات السلوك الاجتماعى فى مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية (الروضة) ولو لم يمتلك الأطفال هذه المهارات، سيكونون فى حاجة تعلمها حتى ينجحوا فى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين فيما بعد.

وتضيف سعدية بهادر (١٩٩٤) أن الطفل مع نهاية العام الثالث تزداد قدرته على اللعب التعاونى، ويظهر ذلك أثناء لعب الأطفال، فيلعبون سوياً لتحقيق هدف مشترك، ويقسمون الأدوار أثناء اللعب، ويتبادلون الحوار.

وهناك عوامل تعمل على نجاح الفريق منها:

١. الالتزام بالقيم والصدق والأمانة.

٢. الحماس والتفاؤل والثقة في قدرات الفرد وقدراته زملاءه.

٣. التفاعل الإيجابي مع الزملاء داخل المجموعة.

٤. بث روح الانتعاش بين الفريق في الأوقات الصعبة، لتجنب تسرب الملل إليهم. (ممدوح زيدان ، ٢٠٠٣)

٤) أهمية التعاون في حياة الأطفال:

يذكر إبراهيم الديب (٢٠٠٧) أهمية التعاونللأطفال في النقاط التالية:

- تساعدهم على تنمية مهاراتهم وخبراتهم الشخصية.
- تمنحهم الثقة في النفس من خلال القدرة على المشاركة في أعمال ناجحة.
- إشباع حاجاتهم النفسية والعاطفية من الحب والتقدير وهو ما يمنحهم الاستقرار النفسي والعاطفي.
- تساعدهم على تكوين علاقات ناجحة مع عدد كبير من الأصدقاء.
- قبول الرأي والرأي الآخر والتعايش معه.
- البساطة والتلقائية وروح الدعابة والألفة.
- الالتزام بأدب ولوائح الفريق.
- حب الجماعة والولاء والانتماء لها.

٥) مفهوم التعلم التعاوني:

تعددت وتنوعت تعريفات التعلم التعاوني حسب مجال اهتمام الباحثين، فهناك من عرفه على أنه استراتيجية، أو أسلوب، أو طريقة ـ والبعض الآخر تناول التعلم التعاوني من الجانب الاجتماعي.

فقد عرفه أحمد صيداوي (١٩٩٢) بأنه "إستراتيجية تدريس يقوم فيها مجموعة صغيرة غير متجانسة من المتعلمين بالعمل التعاوني الفعلي لتحقيق هدف منشود يعود عليهم كجماعة وكأفراد بفوائد تعليمية وغير تعليمية

محققة أكثر من مجموع أعمالهم الفردية" .

وعرفه عبد الرحمن السعدني (١٩٩٣) بأنه "طريقة تدريسية تعمل فيها مجموعات صغيرة من الأطفال ذوي مستويات مختلفة، وذلك لتحقيق هدف مشترك" .

كما عرفه كل من سميرة عبد العال، مصطفى عبد السميع (١٩٩٦) بأنه "طريقة من طرق التعليم / التعلم، قائمة على تعاون جماعات صغيرة من الأطفال في التفكير والأداء، للوصول إلى تحصيل، أو كسب لمفاهيم وعموميات، أو مهارات في مجال ما، ويقوم كل طفل بدور موجب في الجماعة، وتتحمل الجماعة التعزيز أياً كان نوعه، ودرجته، وفقاً لنتائج تعاون أفرادها، ويصبح دور المعلم في هذه الطريقة توجيهياً، وإشرافياً" .

ويعرفه إبراهيم عبد العزيز (١٩٩٨) على أنه "استراتيجية تدريس تقوم على تنظيم الصف، حيث يقسم الأطفال إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة، تكون كل مجموعة من (٤- ٦) أطفال، يتعاونون مع بعضهم البعض في تنفيذ الأنشطة والتجارب، والوصول إلى نتائجها، وتفسيرها، بهدف إتمام المهام المكلفين بها" .

وفي ضوء التعريفات السابقة نجد أنها ركزت على أن:

- التعلم التعاوني إستراتيجية تهدف إلى تنمية الصحة النفسية، وبعض المهارات الإجتماعية.
- أهمية تعاون أفراد الجماعة معاً لتحقيق الهدف.
- وجود أهداف مشتركة بين الجماعة.
- يتيح التعلم التعاوني فرصة للأطفال للحوار والمشاركة والتعاون مع بعضهم البعض.
- ضرورة تهيئة البيئة الصفية حتى تسمح للأطفال بالتعاون والتفاعل مع بعضهم البعض.

٦) **مبادئ التعلم التعاوني:**

حدد محمد مصطفى الديب (٢٠٠٣) ، رباب صلاح الدين (٢٠٠٦) خمسة مبادئ أساسية للتعلم التعاوني هي:

١. **الاعتماد الإيجابي المتبادل** **Positive Inter Dependence**

- يكون إنتاج الفرد دليلاً على إنتاج كل الجماعة.
- تقدم درجة الجماعة لكل أعضاء الجماعة.
- وجود وضع واحد للمواد التعليمية لكل الجماعة.

٢. **المسئولية الفردية** **Individual Accountability**

- تقسم كل مهمة إلى أعمال، مع اختلاف عمل كل عضو.
- تكون إسهامات الأفراد أولاً للإنتاج الكلي للجماعة.
- يختبر الأفراد فردياً.

٣. **مهارات المشاركة** **Collaborative Skills**

- التحدث بهدوء.
- التأكيد على كل فرد بفهم الإجابة فهماً جيداً.
- مدح وتشجيع أعضاء الفريق.
- طرح أسئلة لتوضيح وجهة النظر الأخرى.

٤. **المراقبة** **Monitoring**

- يتحرك المعلم بين الجماعات لملاحظة وتسجيل نماذج من ممارسة مهارة المشاركة.
- يحدد لكل فرد داخل الجماعة عمل مراقبة، ويستخدم قائمة مراجعة ومذكرات في كل وقت للمهارات التي مارسوها.

٥. **العملية** Processing

- يحلل أعضاء الجماعة لفظياً كيف كانوا يمارسون مهارة المشاركة بطريقة أفضل.
- يشارك المعلم الأفراد في كيفية ممارسة كل جماعة للمهارة.

■ يقرر أعضاء الجماعة كيف يمكنهم تحسين أدائهم في المستقبل.

٧) **مهارة التعاون والتعلم التعاوني:**

يعد التعاون من أهم عمليات التفاعل الاجتماعي؛ لأن الفرد يجب عليه أن يحدد رفيقه في عملية التعلم، وأغلب التفاعلات الاجتماعية تتم مع الأقران، وينمو الفرد اجتماعياً عن طريق الخبرات والتجارب التي يمر بها في علاقته مع المحيطين به، فعملية الاتصال بين الطفل والآخرين تساعده على أن يكون عضواً في الجماعة.

وللتعلم التعاوني فعالية كبيرة لإكساب الأطفال مهارة التعاون؛ لأنه يعلم الأطفال المهارات التي أصبحت ذات أهمية كبيرة في المجتمع الحديث، والذي يتغير بسرعة عظيمة، وبصورة مستمرة، وسوق العمل في المستقبل يتطلب تعلماً تعاونياً من شأنه أن يحقق الأهداف اللازمة والضرورية لهذا المجتمع سريع التطور .

ويعد أسلوب تنظيم الأطفال في مجموعات صغيرة أسلوباً أمثل للأطفال، حيث يساعد هذا الأسلوب في التعليم بالمشاركة، فيجعلهم يتعلمون جزئياً من بعضهم البعض، ويحترمون نواحي القوة والضعف في زملائهم، كذلك تشجيع المتعلمين على الاعتماد على النفس والعمل بالسرعة الذاتية لها (هدى الناشف، ٢٠٠٣).

وتتوفر هذه الخصائص مجتمعة في إستراتيجية التعلم التعاوني التي تقوم في أساسها على تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة في البيئة التعليمية، بحيث تقوم كل مجموعة بإنجاز عمل أو مهمة، أو لتحقيق غرض تعليمي، ويتبادل فيه الأطفال خبراتهم ومعلوماتهم، وأفكارهم، ويتحقق فيه فكرة الاتصال بين أفراد الجماعة، وهذا هو أساس اكتساب مهارة التعاون.

٨) **دور المعلمة في تنمية التعاون لدى الأطفال:**

يمكن أن تقوم المعلمة بعدة أدوار لتساعد الأطفال على اكتساب مهارة

التعاون، فهى مسئولة عن:

١. تشجيع الأطفال على التفاعل الاجتماعى والمشاركة مع أقرانهم.
٢. توفير الأنشطة الحسية.
٣. تقديم الأنشطة المشوقة ذات النهاية المفتوحة.
٤. توفير الإمكانات التى تساعد مجموعة العمل على تحقيق أهدافها.
٥. تشجيع الأطفال على تحمل المسئولية.
٦. تشجيع الأطفال على تقبل وجهة نظر الآخرين.
٧. مشاركة الأطفال فى اتخاذ القرار فيما يخص أنشطة التعلم.
٨. إكساب الأطفال مهارات التخطيط المهمة عن طريق تحديد هدف ما لمهمة ما، والتشجيع على التخطيط لتحقيق هذا الهدف بشكل تعاونى.
٩. تقديم التعزيز والمكافآت المناسبة لمجموعات العمل التى تساعدها على إنجاز مهامها بنجاح، وتشجيع الآخرين على الانجاز.

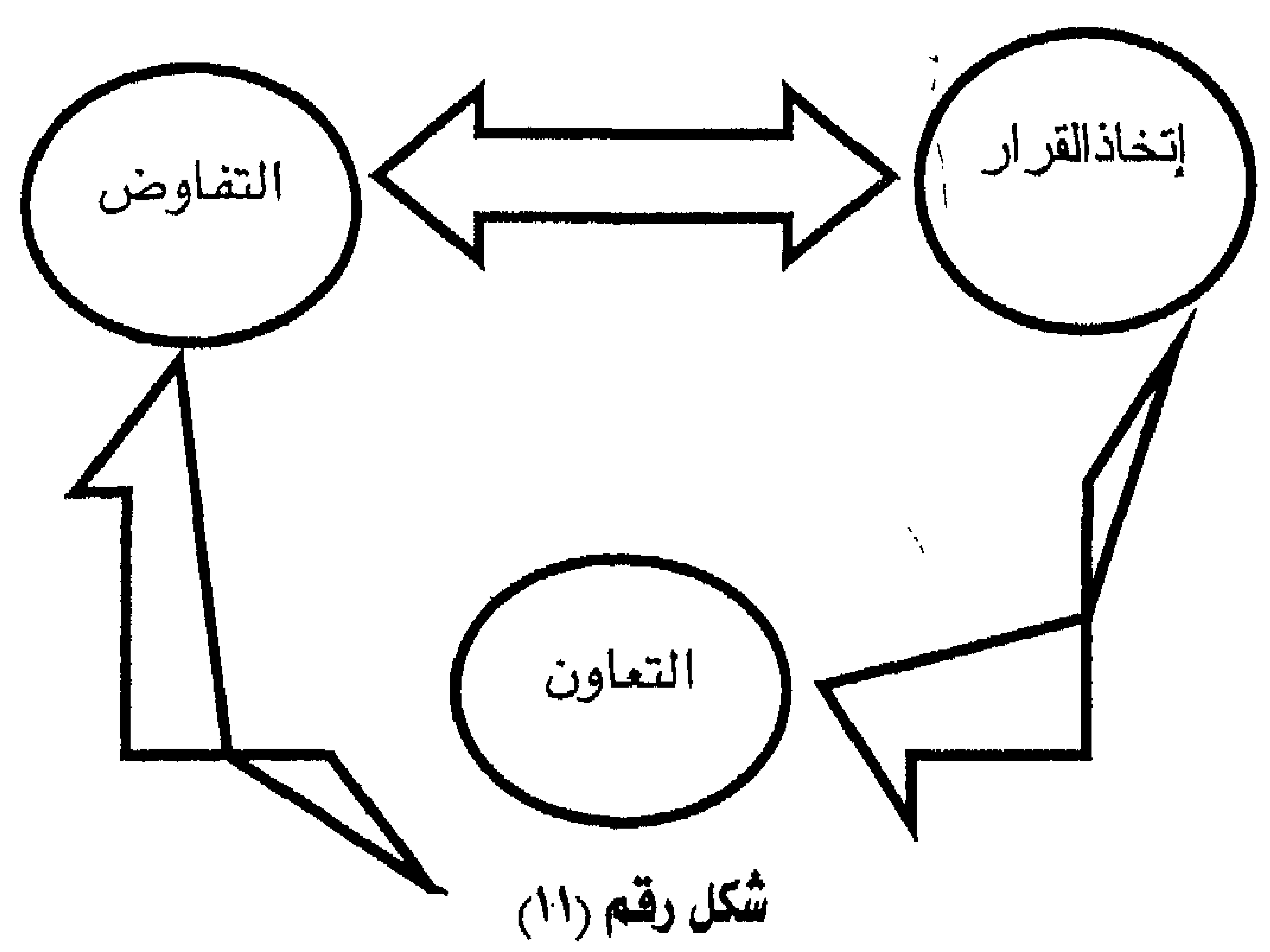
تعقيب :

بالنظر إلى المهارات الثلاث المختارة (اتخاذ القرار، التفاوض، التعاون مع الأخرين) من مهارات إدارة الأزمات، نجد أن بينهما علاقة ترابط وتكامل لبناء شخصية الطفل، فكل مهارة توثر وتتأثر بالمهارتين الأخريين، فمهارة اتخاذ القرار تؤثر في عملية التفاوض والتفاوض ينتج عنه اتخاذ قرار يرضي الأطراف المتفاوضة والذى بدوره يعمل على إنقاص الذاتية وتقبل الاختلافات بين الأطفال ، كما أن اتخاذ القرار هو الخطوة الأخيرة للتفاوض.

كما أن التعاون والتفاعل مع الآخرين والمرور معهم بمواقف عديدة ينمى قدرة الأطفال على اتخاذ القرارات السليمة والتعبير عن المشاعر بايجابية وتوليد أفكار لحل المشكلة، كذلك يتيح لهم التفاعل مع الآخرين والمشاركة فى العمل معهم إلى اكتساب القدرة على

التفاوض الناجح فعملية التفاوض لاتتم إلا من خلال التفاعل والاتصال بالآخرين، فيكون بمقدورهم حماية مصالحهم الشخصية مع مراعاة مصالح الآخرين وكذلك يجعلهم أكثر قدرة فيإقناع الآخرين والتأثير عليهم، فيعمل المتفاوض المتعاون على اكتساب اهتمامات الطرف الآخر بهدف تحقيق المصالح المتبادلة لكلا الطرفين كما يساعد التفاوض الأطفال على الحد من الصراعات التى قد تنشأ بينهم نتيجة الخلاف على أمور اللعب وغيرها.

فالتفاوض نحتاج إليه فى كل موقف يتطلب التعاون مع الآخرين، لنحقق مصالح مشتركة وهذا يعنى أن التفاوض حوار بين طرفين أو أكثر للتوصل إلى اتخاذ قرار لتحقيق الأهداف وذلك من خلال التعاون مع الآخرين.



شكل رقم (١١)

يوضح العلاقة بين اتخاذ القرار والتفاوض والتعاون

اختبار مهارة التعاون والعمل في فريق لدى أطفال الروضة

اعداد

إبتسام أحمد محمد أحمد

مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية

كلية رياض الأطفال-جامعة الإسكندرية

اختبار مهارة التعاون والعمل مع فريق لدى أطفال الروضة

(مواقف من الحياة)

الاسم: ....

السن: ....

النوع: ....

تعليمات المقياس:

الزميلة الفاضلة، فيما يلى عدد من المواقف التى قد تصادف الأطفال فى حياتهم اليومية العادية، ويلى كل موقف ثلاثة بدائل مختلفة، والمطلوب منك:

١. قراءة الموقف للطفل وقراءة البدائل المقترحة لحل الموقف، مع مراعاة استخدام اللغة العامية المناسبة لفهم الأطفال فى هذه المرحلة.

٢. عندما يقوم الطفل بالاختيار عليكي أن تحددى ذلك بعلامة (✓) أمام العبارة التى اختارها.

اختبار مهارة التعاون والعمل في فريق لدى أطفال الروضة
(مواقف من الحياة)

١- عندما يطلب منك اصحابك ان يشتركوا معك فى استخدام العابك .

- توافق وتعطيها لهم الالعاب .
- ترفض ذلك لخوفك عليها من التلف .
- تتجاهل طلبهم .

٢- اذا طلبت المعلمةمن اطفال الصف ترتيب ركن اللعب بعد الانتهاء من اللعب فيه .

- تتعاون مع اصحابك فى ترتيبه .
- ترفض الاشتراك معهم .
- لا تفعل شيء.

٣- اذا حضر طفل جديد الى الروضة .... ماذا تفعل .

- تبادر بالتعرف عليه .
- تنتظر حتي يأتي للتعرف عليك .
- تتجاهله.

٤- توجد مسابقة لاختيار اجمل فصل في الروضة فماذا تفعل لكي يفوز فصلك

- تشارك اصحابك في تزين الفصل .
- اعمل لوحة بمفردي لتزيين الفصل .
- لا تفعل شيء .

٥- عندما تطلب منك المعلمة تلوين لوحة مع اصحابك فانك .

- تتعاون معهم في التلوين .
- تلون صورة اخري بمفردك .
- ترفض الاشتراك معهم .

٦- عندما يذهب والديك لشراء مستلزمات للمنزل فأنك .

- تذهب معهم وتشاركهم في اختيار الاشياء .
- تذهب معهم وتشاهد الالعاب الخاصة بك .
- ترفض الخروج معهم .

٧- اذا كان لك دور في حفلة نهاية العام التي تقدمها الروضة فما الدور الذي تريد القيام به ؟

- المشاركة مع اصحابك لعمل اغنية / قصة جماعية .
- تفضل ان يكون لك دور بمفردك .
- لا تشترك في الحفلة .

٨- عندما تذهب مع اسرتك الي الشاطيء مثلا .

- تحاول ان تتعرف علي اصدقاء جدد .
- تلعب مع من تعرفهم من اسرتك فقط .
- تلعب بمفردك .

٩- اثناء لعبك في حديقة الروضة دعاك اصحابك لتلعب معهملعبة اخري غير التي تلعبها.............. فانك ؟.

- تشاركهم في اللعب .
- تلعب بمفردك باللعبة التي بدأت بها .
- تتجاهل طلبهم.

١٠- في اثناء الفسحة ذهبت لتشتري حلوي فلم تجد مصروفك............. ماذا تفعل ؟ .

- تستعين باصدقاءك في البحث عنه .
- تحاول ان تبحث عنه بمفردك .
- لا تفعل شيء .

١٢- عند الوقوف صفوف للذهاب الي حديقة الروضة .

- تتنازل عن مكانك لصاحبك .
- تفضل الوقوف دائما في المقدمة .

- لا يهمك .

١٣- لو كان صديقك باروضة مريض بمرض غير معدي.............
ماذا تفعل ؟.

- تشترك معه في اللعب .
- تتجنبه وتنفر منه .
- لا تفعل شيء .

١٤- اذا غاب زميلك عن الروضة وعرفت انه مريض.

- تحب تروح تزوره وتسأل عليه .
- تسأل عنه المعلمة .
- لا تهتم بزيارته ولا السؤال عليه .

١٥- اذا شاهدت فيلم عن النمل ورأيت بعض النمل وكانوا يحمل الطعام وبسيرفي جماعات .

- تتعلم التعاون من النمل .
- تضحك علي النمل وهو يتحرك في جماعة .
- لا تهتم .

١٦- اذا كان معك كرة وتلعب بها في حديقة الروضة .

- تلعب بها مع اصحابك .
- تلعب بالكرة لوحدك .
- لا تفعل شيء .

١٧- فريق الكرة عشان يفوز لازم .

- يلعبوا مع بعض .
- كل واحد يلعب لوحده.
- لا تعرف .

١٨- لو كانت المعلمة في احد الايام مريضة .

- تطلب من اصحابك الهدوء.

- تلتزم الهدوء ولا تزعجها.
- لا تهتم .

١٩- عندما تطلب المعلمة من الاطفال في فصلك الغناء .

- تغني مع المجموعة .
- تغني بمفردك .
- لا تشترك في الغناء .

٢٠- اذا كان احد اصحابك يحمل مجموعة من الكور ليضعها في السلة في الحديقة فوقعت منه ....ماذا تفعل ؟

- تشارك اصحابك في جمعها معه .
- تعطي له كرة دون مشاركة اصحابك .
- تتجاهل الموقف .

التفاؤل ومهارة التعاون والعمل في فريق:

لا أحد ينكر أن الطفل المتفائل يكون متمتع بشعبية وشهرة بين الأطفال الاخرين ، ولديه القدرة علي تكوين علاقات مع الآخرين والتعبير عن المشاعر بإيجابية في الأوقات المناسبة، فقد أشارت دراسة مفرح عبدالله احمد (٢٠٠٩) إلى أن المتفائل يكون قادر على مواجهة الآخرين بإيجابية، وتحقيق الهدف من خلال التعاون مع الأصدقاء وتعلم مهارات العمل الجماعى مثل القيادة والثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الإختلاف والقدرة على التفاهم والإتصال وتقدير العمل التعاونى والبعد عن الذاتية ، ويتفق ذلك مع ما أكدته دراسة منى إسماعيل (٢٠٠٦) أن التعاون يحقق التفاعل المناسب بين الأطفال والانسجام بين أفراد الجماعة والتماسك والتبادل ورفع كل فرد لقدر الآخرين والتطوع بالمساعدة والسماح بحرية التعبير عن الرضا والسعادة والتقبل والطاعة، فمن خلال التعاون يتعلم الطفل كيف يتفاعل مع الآخرين ويحقق افضل نمو للسلوك الإنسانى؛ حيث أن التعاون يجعلهم متقبلين للمشاركة فى خدمة الجماعة .

الفصل الثامن
التفاؤل والاحداث الصدمية

- بعض الأزمات الناتجة عن الأحداث الصدمية لدى أطفال الروضة.
- تعريف الأحداث الصدمية.
- الطلاق.
- تعريف الطلاق.
- أسباب الطلاق
- حجم مشكلة الطلاق ومعدلاته.
- تأثير الطلاق على الاطفال .
- الصعوبات التى يواجهها الأطفال الناتجة عن الطلاق.
- دور الوالدين فى مساعدة الاطفال على تخطى صدمة الطلاق

الفصل الثامن
التفاؤل والأحداث الصدمية

بعض الأزمات الناتجة عن الأحداث الصدمية لدى أطفال الروضة:

إذا كانت رعاية الإنسان وحمايته أصبحت الغاية الأولى للمجتمع؛ فإن الطفل هو الأحوج بالرعاية والحماية فى كل الظروف، حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التى يمر بها الإنسان، والتى لها تأثير كبير على بناء شخصيته من جميع النواحى، كما أن لها تأثير واضح على تحديد اتجاهاته، وقيمه، وميوله، وتعرض الأطفال للخبرات الصدمية يحطم أسس نموهم السليم، وتتحطم ثقتهم بأمن وسلامة حياتهم.

فمرور الأطفال بالخبرات الصدمية يؤدى إلى إحداث تغيرات فى مشاعر الطفل وانفعالاته، فيصبح أكثر حدة بعد ما كان هادئاً، وأكثر عصبية بعد ما كان طبيعياً، فهذه طبيعة الخبرات الصدمية، وما تؤثر على حياة الطفل؛ وبالتالى فالتوتر المتراكم داخل الطفل، مع عدم وجود إمكانية لإفراغ هذا التوتر، يؤدى إلى شحن الطفل انفعالياً؛ مما يؤثر على مزاجه، فيكون عرضة للاستثارة السريعة لأى سبب، والرد السريع بانفعال أكبر من حجم الاستثارة، فيلجأ إلى التفكير والاعتداء على الأطفال الأصغر سناً، وعلى الممتلكات، أو استخدام الأساليب الكلامية النابية، والألفاظ الجارحة، والسلوك الجانح غير الاجتماعى (نعمات شعبان علوان، عايدة شعبان صالح، ٢٠٠٦).

فالأزمات أحداث مفاجئة غير متوقعة تجعل الفرد يجد صعوبة فى التعامل معها ومواجهتها بالطرق التقليدية فى حل المشكلات، وتنتج الأزمات من الأحداث الصدمية، لذا سوف نستعرض تعريفاً للأحداث الصدمية وأهم هذه الأحداث فى حياة طفل الروضة، واضطرابات الضغوط التالية للصدمة.

تعريف الأحداث الصدمية Traumatic Events:

عبارة عن أحداث مفاجئة، وغير متوقعة، تكون خارج حدود الخبرة الإنسانية العادية، تهدد، أو تدمر صحة الطفل، أو حياته، ويستجيب لها الطفل بالخوف الشديد، أو العجز، أو الرعب.

(نعمات شعبان علوان، عايدة شعبان صالح، ٢٠٠٦)

· ويعرفها أحمد عكاشة (٢٠٠٧) على إنها أحداث خطيرة ومربكة، ومفاجئة تتسم بقوتها الشديدة، وتسبب الخوف والقلق والانسحاب، والتجنب، وتختلف فى دوافعها من حادة، إلى مزمنة، ويمكن أن تؤثر فى الفرد بمفرده، أو فى مجتمعه كله .

وتعرف إجرائياً هنا علىَ أنها : " ذلك الحدث الخارجي الشديد والمفاجئ الذى يترك الطفل مشدوهاً، وغير قادر على استيعاب الأفكار، والمشاعر التى يحتوى هذا الحدث، وتجعله فى حالة من الضغط النفسي، وعدم التوازن ".

وقد قامت المؤلفة بإجراء دراسة استطلاعية بهدف معرفة أنواع الصدمات Varieties of Trauma، وأكثرها شيوعاً لدى أطفال الروضة في المجتمع المصري و كان الطلاق أكثر الأحداث الصدمية انتشاراً ، لذا سوف يتم شرح تفصيلى له فى الأجزاء التالية:

★ الطلاق Divorce:

إن الأسرة هى الوحدة الأساسية لبناء المجتمع، ومؤسسته الأولى، والتى تقوم بدور مهم فى التنشئة الاجتماعية للأفراد اجتماعياً، ونفسياً، وعقلياً، وتكسبه عديد من القيم والعادات والمهارات والخبرات فى مرحلة الطفولة، ويمارس فيها الطفل علاقاته الاجتماعية التى تؤثر فى علاقته الخارجية، فالعلاقات الأسرية تؤثر في تكوين شخصية الطفل، فنوع العلاقة بين الوالدين، والعلاقة بين الوالدين والطفل، وبين الطفل

وإخوته، إن كانت هذه العلاقات تتسم بالاستقرار والانضباط، تولد شخصية اجتماعية متوافقة مع نفسها، ومع مجتمعها.

وقد تتعرض الأسرة لبعض المواقف التي قد تؤدى إلى انفصال الوالدين بالطلاق، وهو عملية مستمرة المخاطر، فلا تتوقف عند الطلاق، ولكن تستمر إلى ما بعد الطلاق، والذى يمر بعديد من المراحل، وكل مرحلة يكون أطرافها الوالدين والطفل، وهذا يؤكد أن الجو السائد، والعلاقات بين الوالدين قبل الطلاق وبعده، تؤثر على النمو الاجتماعي والنفسي للطفل، ووفقاً لنوعية هذه العلاقات تكون نوعية التأثير الحادث.

وقد أشارت دراسة نيفين سيد إسماعيل (٢٠٠٥) إن الشعور بالحرمان من أحد الوالدين أو كليهما بسبب الطلاق خاصة فى السنوات الأولى من عمر الطفل ذات تأثير سيىء على شخصية الأبناء، حيث يظهر عليهم الاكتئاب والتمرد والسلوك الفوضوى، وأكدت الدراسة على أن أطفال الأسر المطلقة أكثر معاناة من الاضطرابات النفسية وتدهور فى السلوك الاجتماعى والخلقى وزيادة فى معدل صعوبات التعلم.

تعريف الطلاق:

يعرف إيهاب حامد سالم (٢٠٠٧)الطلاق بأنه " شكل من أشكال التفكك الأسرى، والذى من خلاله تصبح الأسرة غير مكتملة البناء، وفى هذه الحالة تسمى الأسرة ذات الطرف الوالدى الواحد، وبالتالى تتأثر الأسرة فى القيام بوظائفها على الوجه الأمثل، لافتقاد الأسرة لدور الأب، ومن ثم يؤثر على الأطفال بصفة خاصة ".

أسباب الطلاق:

هناك عديد من الأسباب التى قد تؤدى إلى حدوث الطلاق، فقد تكون من تلك الأسباب ما هو شخصى، يرتبط بأحد الزوجان، أو

كلاهما، أو أسباب اجتماعية ترتبط بالظروف المحيطة بالزوجين ، ومن العوامل الشخصية التى تكون وراء حدوث الطلاق ما يلى:

١. ضعف الاتصالات بين الزوجين.
٢. تدهور فى العلاقات السائدة بينهم.
٣. النزاع على القوة والسيطرة والمال.
٤. اختلاف الأهداف والتوقعات المتبادلة.
٥. الإساءة الجسدية.
٦. تقصير الزوج فى القيام بواجباته.
٧. صراع الدور بين الزوجين. (محمد صديق، ٢٠٠٣)

حجم مشكلة الطلاق ومعدلاته:

تختلف معدلات الطلاق من مجتمع لآخر تبعا للعديد من المتغيرات الاجتماعية والثقافية والظروف الاقتصادية والسياسية، ومن الملاحظ أن نسبة حدوث الطلاق قد تزايدت بشكل ملحوظ فى الفترة الأخيرة وهذه النسبة آخذة فى الزيادة خاصةً فى المدن الصناعية وذلك لتلازم التغير الاقتصادى والصناعى بالكثير من العوامل المساعدة على التفكك الأسرى.

وتشيردراسة عديلة حسن(٢٠٠٢) إلى أن نسبة الطلاق فى المجتمعات الصناعية تزايدت مع مرور الوقت فقد سجلت الإحصائيات عام ١٩٨٨ أعلى نسبة لصالح الولايات المتحدة الأمريكية حيث بلغت حالات الطلاق ٢٦٤ لكل ١٠٠٠ حالة زواج ، تليها السويد ١٧٥ حالة لكل ١٠٠٠ حالة زواج ثم فرنسا ١٠٠ حالة ، وتليها المانيا٨٩ حالة ثم إنجلترا ٧٤ حالة طلاق لكل ١٠٠٠ حالة زواج.

وفى العالم العربى تشير الإحصائيات أن نسبة الطلاق فى المجتمع المصرى بلغت ما بين ٢٠- ٣٠ ٪ ، بمعنى أن حالات الطلاق تصل إلى

مايقرب من ٦٠ ألف حالة طلاق سنويا وتصل نسبتها إلى حالة طلاق لكل ٤ حالات زواج.

وهناك إحصاءات مصرية حديثة كشفت أنهناك ٢٤٠ متزوجة يتعرضن للطلاق يوميًا، أي أنه توجد مطلقة كل٦دقائق، وقد ورد فى الإحصائية الصادرة مؤخرًا عن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء فى مصر أن عدد المطلقات ٢ مليون و٤٥٩ ألف،وأكدت الدراسة أن ٣٤,٥٪ ينفصلن فى السنة الأولى، ١٢,٥٪ ينفصلن فى السنة الثانية،٤٠٪ من حالات الطلاق يكون فى سنالـ٣٠وكشف التقرير أن ٦,٥٪ من المطلقات أصحاب فكرة الطلاق لديهن هم أهلالزوجو٥,٣٪ من المطلقين أصحاب فكرة الطلاق لديهم هم أهل الزوجة، وأن ٤٢ ٪ من حالات الطلاق ما تكون عادة لعجز وعدم قدرة الزوج على الوفاء باحتياجات أسرته وأولاده المادية والاقتصادية و٢٥٪ من حالات الطلاق تحدث بسبب تدخل الأهلوالأقارب١٢٪ ترجع للسلوك الشخصي لأى من الزوجين نظراً لسوء الخلق والتعدى بالسب والقول والفعل والضرب وإدمان الزوج للمخدرات والاختلاط بأصدقاء السوء.

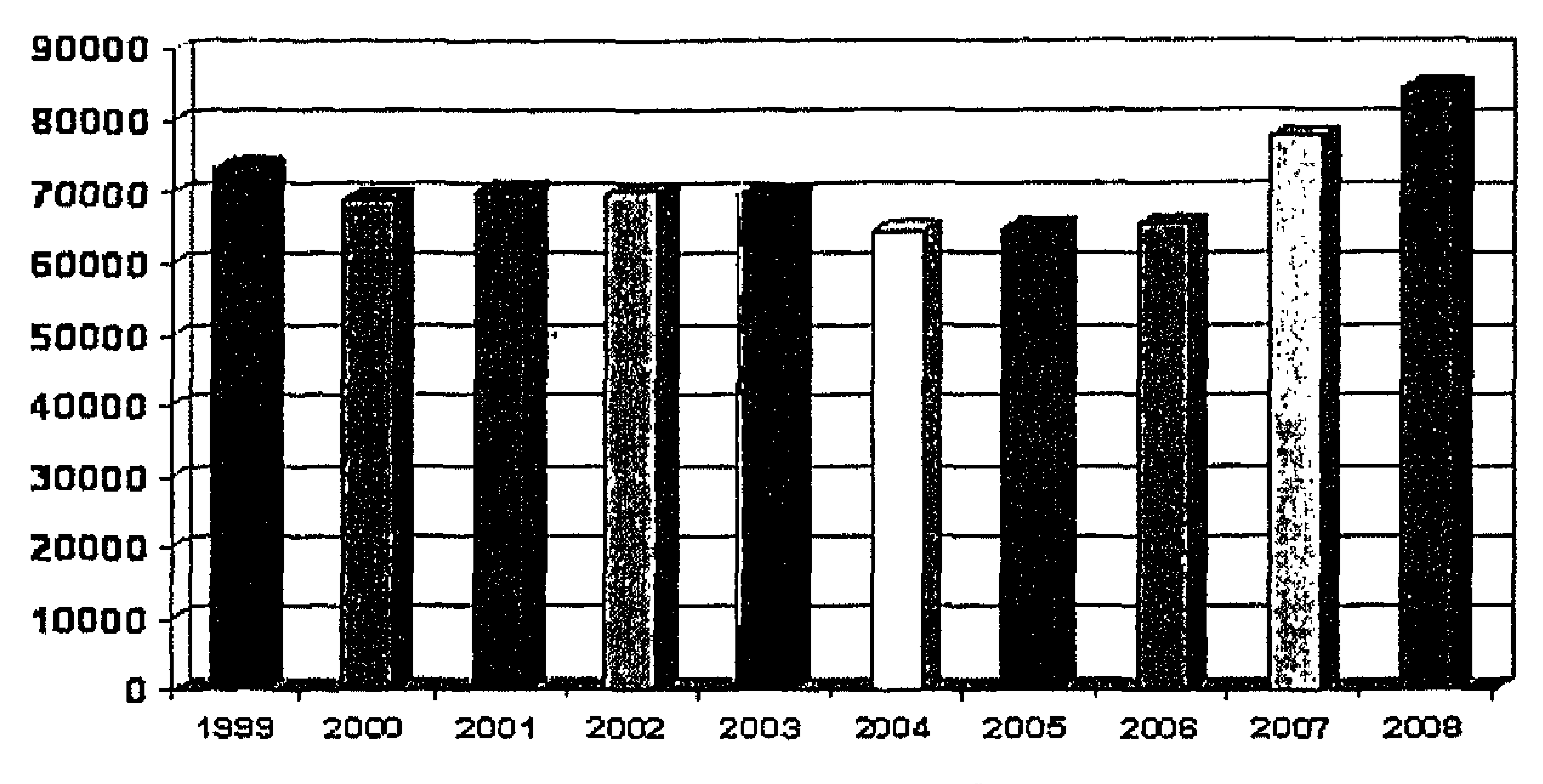
ويوضح جدول (١) نسب الطلاق فى مصر من عام ١٩٩٨: ٢٠٠٨ كما وضحه الجهاز المركزى للتعبئة والإحصاء.

(جدول رقم ١)

إحصائيات تطور إشهادات الطلاق فى جمهورية مصر العربية من عام ١٩٩٨ – ٢٠٠٨

السنوات	إشهادات الطـــلاق	
	عدد الإشهادات	المعدل ٪
١٩٩٨	٧١٧٩٢	١,٢
١٩٩٩	٧٣٤١٤	١,٢
٢٠٠٠	٦٨٩٩١	١,١
٢٠٠١	٧٠٢٧٩	١,١
٢٠٠٢	٧٠٠٦٩	١,١
٢٠٠٣	٦٩٨٦٧	١,٠
٢٠٠٤	٦٤٤٩٦	٠,٩
٢٠٠٥	٦٥٠٤٧	٠,٩
٢٠٠٦	٦٥٤٦١	٠,٩
٢٠٠٧	٧٧٨٧٨	١,٢
٢٠٠٨	٨٤٤٣٠	١,٤

يتضح من جدول (١) زيادة معدل الطلاق بشكل كبير مما يدل أن هناك مشكلة يجب التعامل معها ومع تداعياتها .



إحصائيات تطور إشهادات الطلاق فى جمهورية مصر العربية

من عام ١٩٩٨ – ٢٠٠٨

ملحوظة: معدل الطلاق الخام = (عدد حالات الطلاق تمت خلال العام / عدد السكان فى منتصف العام) ١٠٠٠

الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، جمهورية مصر العربية))

تأثير الطلاق على الأطفال:

إن مرحلة الطفولة من أهم المراحل التى يمر بها الفرد، وأكثر تأثيراً فى حياته؛ حيث تشكل فيها شخصيته، ويتم فيها نموه الجسمى، والعقلى، والنفسى، والاجتماعى، ويكون الفرد أكثر قابلية للتشكيل والتعديل.

فمن خلال عملية التنشئة الاجتماعية التى تقوم بها الأسرة كإحدى الوظائف المهمة والمؤثرة فى حياة الأطفال، يكتسب الطفل عديد من الخبرات خلال تلك المرحلة التى يكون فيها أكثر اعتماداً على أسرته، وفى ضوء ما تتركه تلك الخبرات فى شخصيته الطفل يكون توافقه مع نفسه، ومع مجتمعه.

فالطفل يكتسب عديد من القيم والمبادئ، والمهارات، والمعلومات، ويكتسب أولى علاقاته من خلال ما يتم من تفاعل عائلى بين أفراد أسرته، فيكتسب الصفة الاجتماعية، وهذا يوضح أهمية التفاعل العائلى الاجتماعى الإيجابى فى تكوين طفل سوى؛ فالأسرة المكتملة البناء تتكون من الأب، والأم، والأبناء، وكل طرف من تلك الأطراف يدخل فى علاقات أسرية مع بعضهم البعض، وبقدر الايجابية والتوازن فى تلك العلاقات يكون التأثير على شخصية الطفل، ومن ثم علاقاته المستقبلية.

ومن ثم أكدت دراسة محمد على حسن(٢٠٠٥) على أن أحد أهم العوامل السببية التى ترتبط باكتئاب الطفولة المبكرة هو قطع أو فقدان العلاقة بين الطفل والوالد، ومما لاشك فيه أن أكثر الأحداث شيوعا المسببة لهذا الفقد فى حياة الطفل هو الطلاق، فقد دل البحث العلمي على أن لطلاق الوالدين آثار سلوكية وعاطفية كبيرة على الأطفال وقد تكون هذه الآثار قوية بشكل خاص عندما يحدث الطلاق خلال سنوات ماقبل المدرسة،فقد أوضحت الدراسة أثناء تقييمها لأطفال أعمارهم من ٣- ٥ سنوات يمر والديهم بعملية الطلاق، وجد أن أكثر من النصف قد أظهروا ردود فعل سلوكية وعاطفية شاذة لم تكن موجودة من قبل، وقد شملت ردود الفعل هذه: الحزن، الاكتئاب، الغضب، الانفصال العاطفى، العدوان والخوف وسوء التكيف الاجتماعى واضطرابات الشخصية.

وقد حدد(**2000Strong, B., Et.al.**) ثلاث مراحل لعمليةالطلاق يمر بها الأطفال وهى:

١. المرحلة الأولية التمهيدية: وهى التى تلى الانفصال، وتكون فترة صعبة جداً، ويتزايد فيها الخلاف، وتكثر الاستجابة العدوانية للأطفال لعدم قدرة الوالدين على التوافق نتيجة الأزمة التى يمرون بها فى حياتهم.

٢. المرحلة الانتقالية: وتبدأ تلك المرحلة بعد عام من الانفصال، وذلك عندما تقل الاستجابات الانفعالية للأطفال، أو تختفى تماماً، وقد تتميز هذه الفترة بإعادة هيكلة الأسرة، وبالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، والعيش مع أحد الوالدين، وزيارة الآخر، وقد تستمر هذه الفترة ما بين عامين أو ثلاثة أعوام.

٣. مرحلة الاستقرار: وأخيراً تأتى مرحلة الاستقرار، حيث تكون الأسرة قد وصلت إلى نهاية عامها الخامس، وتكون حينها أسرة ما بعد الطلاق، وعادة ما تكون أسرة أحادية الوالد، أو أسرة بديلة.

مما سبق يتضح أن الأطفال يعانون من مشكلات سوء التكيف الاجتماعى والنفسى، ويستمر لمدة خمس سنوات، بعد حدوث عملية الطلاق، وقد تطول هذه الفترة حسب ما يتم بين الوالدين من علاقات، وتفهم لأهمية تسوية خلافاتهم من أجل مصلحة الطفل، ومن هنا جاءت أهمية التدخل المبكر للتعامل مع الأطفال لمساعدتهم على تخطى الأزمات ووقايتهم من الاضطرابات النفسية التى يمكن ان يتعرضوا لها من جراء التعرض للازمات والأحداث الصدمية.

وتتفاوت نتائج الطلاق على الأطفال تبعاً لعدد من المتغيرات مثل:

١. النوع: حيث يؤثر نوع الطفل، سواء كان ذكراً، أو أنثى، على ظهور نتائج حدوث الطلاق عليه، وذلك يرتبط إلى حد كبير بنوع الطرف الحاضن (الأم، الأب)، فإن التماثل فى النوع بين الطفل والطرف الحاضن يقلل من وجود المشكلات الناتجة عن الطلاق.

٢. العمر: يلعب عمر الطفل عند حدوث الطلاق دوراً مهماً فى مدى استجابته للطلاق، ومراحله، وذلك يتوقف على مدى إدراك الطفل لما يحدث، وتفهمه للموقف الراهن بعد حدوث الطلاق، فإن كان الطفل لا يعى لعملية الطلاق، يعنى أقل من ثلاثة سنوات، تكون استجابته للطلاق

ضعيفة، أما إذا كان عمره من خمس سنوات فأكثر، فإن درجة وعيه للطلاق تكون عالية، ومن ثم يزداد تأثير الطلاق عليه.

٣. الخلاف بين الوالدين: خلاف الوالدين قبل الطلاق عادة ما يكون مصحوباً بتكيف سيئ للأطفال، وإن الأطفال من الأسر السليمة، ولكنها محملة بالخلافات، ولديهم مشكلات سلوكية أكثر من الأطفال فى الأسر المطلقة، وقد وجد أن كل من الرجال والنساء المطلقين يذكرون أن الفترة الأكثر ضغطاً فى الانتقال من الحياة الزوجية إلى الطلاق كانت هى الفترة الوسطى قبل الانفصال، والتى تميزت بعدم الثقة والخلافات، وإذا كانت تلك الفترة أكثر إجهاداً للوالدين، فسيكون من المعقول أن نفترض إنها عصيبة أيضاً للأطفال.

٤. العلاقة مع كلا الوالدين قبل الطلاق: إذا كانت العلاقة قبل الطلاق مع الوالدين ايجابية، وتربوية، ستقل المخاطر والمشكلات فيما بعد الطلاق، وإذا ما تواجدت المشكلات فى العلاقات بين الوالدين، والطفل قبل الطلاق، فسوف تزداد هذه العلاقات سوءاً بعد الطلاق، كذلك فإن عدم قدرة الزوجان المطلقان على اتخاذ قرارات عن سلامة أطفالهما بطريقة سليمة، والتفاوض حول القضايا المرتبطة بالأطفال، سيضع هؤلاء الأطفال فى مخاطر متزايدة، وكلما زاد الخلاف بين الوالدين، كلما زادت المخاطر على الطفل.

(حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٤)

الصعوبات التي يواجهها الأطفال الناتجة عن الطلاق:

أجمع كلاً من وفيق صفوت (٢٠٠٤)، حمزة الجبالى (٢٠٠٥) على أن الأطفال قد يعانون من الصعوبات التالية جميعها أو بعضاً منها بعد حدوث الطلاق:

- فإن هناك عديد من الأطفال يتركون أسرهم، وبيوتهم، وينتقلون للعيش فى بيت آخر، خاصة بعد الاتفاق على عملية الحضانة، فقد ينتقل

الطفل إلى العيش مع أمه أو والده، أو جده، ومن هنا نلاحظ مدى المعاناة التى يتعرض لها الطفل نتيجة انتقاله من بيت لآخر، وعدم الاستقرار فى أسرة وبيت واحد.

- قد ينفصل الطفل عن إخوته، وخاصة إذا كانوا فى مراحل سنية مختلفة، فقد ترى أن هناك طفل فى حضانة الأم، وطفلين فى حضانة الأب؛ مما يؤدى هذا إلى خلل فى النمو الاجتماعى والنفسى للطفل، فيفتقد الأخوة وهم أحياء، ومن ثم تتأثر علاقاته الاجتماعية بهم.
- استمرار الخلافات بين الزوجين بعد حدوث الطلاق، وخصوصاً فى الأمور التى تتعلق برعاية الطفل، وكيفية رؤيته، فيكون الطفل فى ساحة المحاكم هو مادة النقاش، وتكون كل الخلافات والنزاعات على مرأى ومسمع من الطفل، فيؤثر ذلك على توافقه النفسى.
- استخدام الطفل للانتقام والإيذاء من جانب الطرف الحاضن ضد الطرف الآخر، فتتدهور الحالة النفسية للطفل لشعوره بالحيرة والتمزق النفسى بين الوالدين.
- عدم قدرة الطفل على أن يتعامل مع والديه بحرية بعد حدوث الطلاق، وخاصة عند تنفيذ الرؤية، فيخاف الطفل أن يستجيب لطلبات الطرف غير الحاضن خوفاً من معاقبة الطرف الحاضن له عند عودته إلى البيت.
- ما يصاحب تنفيذ الرؤية من مظاهر نفسية وسلوكية عديدة (الانطواء، والخجل، واضطرابات النوم، سهولة الاستثارة)، وهذا من شأنه يؤثر على نمو الطفل.
- المعاناة المادية التى قد يتأثر بها الطفل بعد حدوث الطلاق، إذا كانت الخلافات مستمرة بين الوالدين حول النفقة، فتقل المصادر المادية اللازمة لمعيشة الطفل معيشة كريمة.
- يحدث نوع من التمزق النفسى والعاطفى لدى الطفل نتيجة عدم قدرته على إقامة علاقة اجتماعية متزنة مع كلا الوالدين، فيحدث نوع من

الصراع بين رغبته فى الاستجابة للطرف غير الحاضن، وخوفه من الطرف الحاضن، فيؤدى هذا الصراع إلى عديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

- انفصال الأب عن الطفل يؤدى إلى افتقاد الابن القدوة والنموذج، والشخص الذى يتعلم منه السلوكيات والفضائل، ومن ثم يكون هناك خلل فى تنشئته الاجتماعية.
- قد يتواجد الطفل بعد حدوث الطلاق فى أسرة جديدة تضم زوجاً للأم، أو زوجة للأب، وأخوة غير أشقاء، فيزداد الأمر سوءًا، خاصة إذا كانت معاملة زوج الأم، أو زوجة الأب تتسم بالشدة والقسوة، فيشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه، وتتدهور علاقته بالأب، أو الأم، ويتجه إلى الهروب من البيت ليواجه مصيراً آخر أكثر سوءاً.

(وفيق صفوت ،٢٠٠٤)، (حمزة الجبالى، ٢٠٠)

من خلال العرض السابق يتضح أن للطلاق آثار ونتائج عديدة، حيث تتضح تلك النتائج على الطفل، وأنه هو الضحية الأولى من جراء حدوث عملية الطلاق، ويجب الإشارة إلى أن تلك النتائج تختلف من حالة إلى أخرى وفقاً لما يتبعه الوالدان من أساليب فى تسوية النزاعات بينهم، ضوء العلاقة الاجتماعية السائدة بينهم، ووضع مصلحة الطفل فى المقام الأول، يكون مدى التأثير الحادث على الطفل.

دور الوالدين فى مساعدة الأطفال على تخطى صدمة الطلاق:

عندما يصبح الطلاق أمراً حتمياً، فما الذى يمكن للوالدين أن يفعلوه للمساعدة فى تقليل النتائج السلبية للأسرة المفككة على أطفالهما، وهناك طريقة شائعة لمساعدة الأطفال فى التعامل مع تجربة الطلاق، وهى المساعدة الخارجية، وهى برنامج للتدخل لصالح الأطفال، ويحقق برنامج التدخل عدة أمور من بينها :

١. مساعدة الأطفال على حل التوترات المرتبطة بالطلاق، والإحباط، واللوم.
٢. مساعدة الأطفال على التعبير عن الغضب فى المواقف المرتبطة بالطلاق.
٣. مساعدة الوالدين على الموافقة على الزيارة والحضانة.
٤. مساعدة الوالدين على الاستجابة بالشكل المناسب لاهتمامات الأطفال المتعلقة بالطلاق.
٥. مساعدة الوالدين على حل قضايا الغضب والإحباط.
٦. تكوين أنساق الدعم من الأصدقاء والأقارب.

(كلير فهيم، ٢٠٠٧)

وهناك أمور محددة يمكن أن يفعلها الوالدان لمساعدة أطفالهم لتخطى صدمة الطلاق منها:

- تعريف الأطفال أنهم محبوبون، وأن الوالدين والأطفال يحتاجون إلى بعض الوقت للقيام بالأشياء التى يستمتعون بها.
- إدخال الأطفال فى نشاط اجتماعى يستمتع به الجميع.
- إدراك أن الأطفال يحتاجون إلى علاقات مع كلا الوالدين إن أمكن.
- إبعاد الأطفال عن الخلافات بين الوالدين.
- تزويد الأطفال بنماذج للدور الإيجابى.
- معرفة الكثير عن برامج المساعدة، الطعام، الرعاية الطبية.

الفصل التاسع

التفاؤل واضطرابات ما بعد الصدمة

أولاً: اضطرابات الضغوط التالية للصدمة:

- تعريف اضطرابات الضغوط التالية للصدمة.
- أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة.
- استجابات الأطفال للصدمة.
- العوامل المساعدة على حدوث اضطرابات ما بعد الصدمة.
- علاج اضطرابات ما بعد الصدمة.

الفصل التاسع

التفاؤل واضطرابات ما بعد الصدمة

أولاً:اضطرابات الضغوط التالية للصدمة Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

يندرج البحث فى الاضطرابات التالية للصدمة فى نسق ما يعرف باسم (علم الصدمات) وهو ميدان للبحث تنطبق عليه تلك المقولة التى تقرر أن لهذا العلم ماضياً طويلاً، ولكن تاريخه قصير، ويبدو أن اضطرابات الضغوط التالية للصدمة مصطلح يأخذ مسميات جديدة لظاهرة قديمة، خبرها الأفراد والجماعات باعتبارها مشكلة قديمة قدم حياة الإنسان والمجتمعات، ويتضح ذلك من أن هذه الظاهرة سجلها الأطباء والفلاسفة والمؤرخون والأدباء منذ الحضارات القديمة، وتناولوها بأشكال وتفسيرات مختلفة، وثمة بعدان أساسيان لهما دور كبير فى تطور البحث فى اضطرابات الضغوط التالية للصدمة وهما:

١. الكوارث الطبيعية والصناعية والتى من صنع الإنسان.
٢. حوادث العنف وسوء معاملة الأطفال.

(محمد عبد المنعم، ٢٠٠٧)

وقد يتعرض الأطفال لأحداث أو مواقف صدمية شديدة ومتنوعة، وليس هناك شك أن هذه الخبرات تنطوى على تأثيرات خطيرة على نمو الأطفال وارتقائهم، وعلى اتجاهاتهم نحو المجتمع، وعلاقاتهم بالآخرين، ونظرتهم إلى الحياة، والمستقبل.

والواقع أن تأثير التجارب القاسية، والأحداث الصدمية على الأطفال يفوق تأثيرها على الكبار، ويرجع ذلك إلى نقص مهارات مواجهة الضغوط، وآليات الدفاع بوصفها أساليب التوافق مع الصدمات وعواقبها.

فالطفولة فترة حساسة، أو مرحلة حرجة، بقدر ما هى فترة من التغيرات والتحولات الجذرية التى تنطوى على صعوبات ومشكلات تجعل الأطفال أكثر استهدافاً لاضطراب التوازن، ولنقص التوافق مع الذات والمجتمع، ولهذا يتوقع أن تتفاعل الضغوط الناجمة عن الأحداث الصدمية مع صعوبات أو مشكلات النمو عند الأطفال، الأمر الذى يجعلهم أكثر استعداداً لاضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية.

(فيولا البيولاوى، ٢٠٠١)

١) **تعريف اضطرابات الضغوط التالية للصدمة:**

هى نوع من الاضطرابات التى تظهر فى صورة من الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية كنتيجة للتعرض للصدمات.

(Browne, Carolin; Winkelman, Cclia, 2007)

وتعرف اضطرابات الضغوط التالية للصدمة بأنها " اضطرابات تظهر فى متلازمة من الأعراض مثل الخوف الشديد، والهلع، والسلوك المضطرب، أو غير المستقر، ووجود صور ذهنية، أو أفكار، أو إدراكات، أو ذكريات متكررة وملحة عن الصدمة، والكوابيس والسلوك الانسحابى، والاستثارة الزائدة، وصعوبات النوم". (مكتب الإنماء الاجتماعى، ٢٠٠٠)

ويعرفها الدليل التشخيصى (DSM-III-R,1987): بأنها الحادثة التى تكون خارج مدى الخبرة المعتادة، وتسبب الكرب النفسى وتكون استجابة الفرد فيه متصفة بالخوف الشديد و الشعور بالعجز .

ومما سبق يتضح أن اضطرابات الضغوط التالية للصدمة هى أعراض نفسية وجسمية مؤلمة يعانيها الفرد بعد تعرضه لصدمة نفسية مثل فقدان شخص عزيز أو مرض أو طلاق أو تصدع الأسرة أو التعرض لحادث مثل الحروق والكوارث وغيرها من الأحداث.

٢) **أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة:**

ذكر كل من :

(Ai, Amy L.; ParK,Crystal L.(2005), Frueh,(2000)، حسين على فايد(٢٠٠٨) إن أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة هى:

أ) **أعراض أولية:**

١. **معاودة خبرة الصدمة:**

حيث يستعيد الشخص الحدث الصدمى بشكل متواصل، وبإلحاح، وفى واحدة أو أكثر من الطرق التالية:

- ذكريات أليمة أو مفجعة عن الحدث.
- أحلام متكررة آلية عن الحدث.
- التصرف أو الشعور كما وأن الحدث الصدمى يقع مرة أخرى.
- التأزم النفسى الشديد عند التعرض لإشارات ترمز إلى جوانب من الحدث الصدمى.
- حدوث رد فعل فسيولوجى عند التعرض لإشارات ترمز إلى الحدث الصدمى أو تشبهه.

٢. **التجنب والحذر:**

ويبدو ذلك فى التجنب بشكل مستمر أى منبه يرتبط بالصدمة، ويتضح ذلك فى ثلاثة على الأقل من الأعراض التالية:

- بذل الجهود لتجنب الأفكار والمشاعر والأحاسيس المرتبطة بالصدمة.
- عدم القدرة على استرجاع جانب مهم من الصدمة.
- تناقص الاهتمام بالأنشطة المهمة والمشاركة فيها.
- الشعور بالانفصال، أو الغربة عن الآخرين.
- انحسار مساحة الوجدان أو العواطف.
- الإحساس بمستقبل غير واعد.

٣. **الاستثارة:**

وتبدو فى وجود أعراض مستمرة من الاستثارة الزائدة، يتضح فى اثنين على الأقل من الأعراض التالية:

- صعوبة فى الدخول ، فى النوم، أو مواصلة النوم.
- التهيج وانفجارات الغضب.
- صعوبات فى التركيز.
- الاستجابات المبالغ فيها.

ب) أعراض ثانوية:

- الاكتئاب.
- القلق.
- إدمان العقاقير والمخدرات.
- الاضطرابات الجسمية والنفسية.
- التغير فى الإحساس بالوقت.

ويتفق الأطفال مع الكبار فى أعراض استرجاع الخبرة الصدميةRe-experiencing، وردود الأفعال التجنبية Avoidance Reactions، والاستثارة الزائدة Increased Arousal، وقد يخبر الأطفال صعوبات الانفصال والغضب، والوحدة، ومشكلات الذاكرة، والاكتئاب، والقلق، وقد يبدي الأطفال الأصغر سناً سلوكاً نكوصياً وتدميرياً.

(Igelman, R., et.al., 2007)

أما ردود فعل الأطفال إزاء الفقدان أو الموت لأحد الوالدين فيبدو فى الاستجابات التالية:

١. **الإنكار** Denial: فالطفل لا يستطيع تقبل الفقدان أو الموت؛ لأنه ينطوى على شعور مؤلم للغاية.

٢. **القلق**: والذى يتم التعبير عنه فى شكل أعراض جسمية، مثل فقدان الشهية للطعام، والشعور من ألم المعدة، وغيرها من الأعراض النفسية الجسمية.
٣. **ردود فعل عدائية** Hostile Reactions: "لماذا تركني أبى؟"، وتعتبر مثل هذه الاستجابات باعثة على الضيق الشديد للأم وأعضاء الأسرة .
٤. ردود فعل الشعور بالذنب Guilt Reaction: "لقد فقدت أبى ولم أستطع فعل شىء لأجله".
٥. **الهلع** Panic: يراود الطفل إحساس بالهلع من أن يفقد الوالد الموجود معه.
٦. **الإحلال** Replacement: فالطفل يبدى حيرة من ذلك الشخص الذى يحل محل والده المفقود، ويأخذ مكانه فى الأسرة.
٧. **عزو صفات مثالية إلى الأب** Idealization: لا يستطيع أحد أن يقول شيئاً ضده، " لم أجد إنساناً مثله "، " لقد كان عظيماً"، ... الخ.
٨. تبنى الطفل عادات أو طبائع الوالد المتوفى أو الغائب، فيحاول أن يكون مثله فى اهتماماته، ونشاطاته، وصفاته الشخصية، باعتبارها أسلوباً يحل به محل والده فى الأسرة.

(فيولا البيبلاوى، ٢٠٠١)

٣) **استجابات الأطفال للصدمة:**

إن المواقف الحياتية التى تعزيها الضغوط، والصدمات النفسية، والأزمات، والخبرات المؤلمة، تؤدى إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الأطفال، ومن الممكن أن يستجيب الأطفال للصدمات بالاضطرابات التالية:

- خوف.
- قلق الانفصال.
- أحلام مزعجة.

- اضطرابات النوم.
- النكوص.
- الغضب والعدوان.
- الخوف من المدرسة.
- الاكتئاب.
- تحقير الذات.

(Davsion,G.C.& Neale,J.M., 1996),(Eysenck, M.W 2000)

وتتأثر ردود فعل الأطفال للصدمة بعدد من المتغيرات كما يلى:

١. العوامل الاستعدادية للتأثير بالصدمة.
٢. الانفصال عن الأسرة.
٣. ردود فعل الوالدين وأعضاء الأسرة للصدمة.
٤. درجة التهديد التى يخبرها الطفل لحياته، أو لحياة شخص محبوب عنده.
٥. معنى الصدمة فى حياة الطفل.
٦. مدى التعرض للصدمة.
٧. المستوى الارتقائى للطفل.
٨. وجود اضطرابات فى الأسرة قبل التعرض للصدمة.
٩. درجة المساندة الاجتماعية. (Gordon .R, & Wraith.R, 1993)

٤) العوامل المساعدة على حدوث اضطراب ما بعد الصدمة:

هناك عوامل متعلقة بالشخص، وعوامل متعلقة بالصدمة، وأخرى بالبيئة المحيطة:

١. عوامل متعلقة بالشخص: وجد أن الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب يصبحون أكثر عرضة للإصابة.
٢. عوامل متعلقة بالصدمة: وجد أن شدة الصدمة، ومدى قربها أو بعدها عن الشخص، تلعب دوراً مهماً فى تحديد توابع الصدمة.

٣. عوامل متعلقة بالبيئة المحيطة: وحجم الدعم والتفهم الذى تقدمه للشخص المصاب بالصدمة.

(عائدة عبد الهادى حسنين، ٢٠٠٤)

٥)علاج اضطرابات ما بعد الصدمة عند الأطفال:

يوجد أنواع متعددة من العلاج فى مجال اضطرابات ما بعد الصدمة، ولكن أكثرها استخداماً وشيوعاً ما نعرض له باختصار:



شكل(١٢)

أنواع علاج اضطرابات ما بعد الصدمة

١. **العلاج السلوكي** Behavior Therapy: ويفرض هذا النوع من العلاج مسلمة أساسية، وهى: إن استجابة المريض للمواقف الصادمة هى التى تسبب المظاهر الأولية لهذا الاضطرابات، كما تساعد على ذلك ذكريات المريض، وردود أفعاله حيال هذه الذكريات، ومن هنا يركز المعالج السلوكى فى تعامله مع المريض على تذكر الحادث الصادم، ويضعه فى بؤرة الاهتمام.
٢. **العلاج بالتخيل**: وفيه يتم تشجيع المريض على تخيل المواقف الصادمة بشكل متكرر حتى الدرجة التى يصبح فيها الموقف الصدمي غير مثير، أو على الأقل أقل حدة وقلقاً عند تذكره، ويتم ذلك على ثلاث مراحل:

* المرحلة الأولي يتم فيها التدريب على الاسترخاء.

* المرحلة الثانية يتم فيها التدريب على التخيل الذى يساعد على الاسترخاء.
* المرحلة الثالثة وهى مرحلة العلاج الانفجارى، وتتم على ثمانية مراحل، يتم فيها تذكر الحوادث الصادمة، ومشاهدها، وما جرى فيها، ومناقشة ما تم فيها.

٣. **العلاج السلوكي** المعرفى: وفى هذا النوع من العلاج يتم مساعدة المريض على بناء نسق اعتقادي يحتوى على الحادث الصادم، حتى يكتسب معنى ومغزى لهذه الخبرة الصادمة، وتعليم المريض أساليب البحث عن المساندة الاجتماعية وقت الأزمات. ويتم مساعدة المريض على استخراج المشاعر العميقة، وتقبل ما حدث كخبرة لابد لها أن تحدث، وأصحاب هذا الاتجاه يرون أن الناس لا يتعلمون فقط من خلال القواعد التشريطية، أو التعلم الاجتماعى؛ بل أيضاً من خلال التفكير فى المواقف، ومن خلال إدراكنا، وتفسيراتنا لها.
٤. **العلاج الجمعى**: وعادة ما ينخرط فى هذا اللون من العلاج مجموعة من المرضى مع المعالج، يتقاسمون المشكلات، ويقدمون سنداً انفعالياً لبعضهم البعض.
٥. **العلاج بالعقاقير**: تستخدم بعض العقاقير عادة فى علاج بعض أنواع اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، مثل العقاقير المضادة للاكتئاب (محمود عطية، ٢٠٠٤)

* وقد استفادت المؤلفة من بعض فنيات العلاج السلوكى ، والعلاج بالتخيل ، والعلاج المعرفى السلوكى ،والعلاج الجمعى فى البرنامج التدريبى للتفاؤل المتعلم الملحق بهذا الكتاب فى الحادى عشر.

الفصل العاشر
مقياس السلوك التفاؤلي للأطفال

أولاً: خطوات بناء المقياس.

- تحديد الهدف من المقياس.
- تحديد جوانب المقياس (محاور السلوك التفاؤلى).
- تحديد نوع مفردات المقياس:
- تقدير درجات المقياس وطريقة التصحيح.
- وضع تعليمات المقياس.
- عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين.
- التجربة الإستطلاعية للمقياس:

أ) ثبات المقياس.

ب) صدق المقياس.

ج) الاتساق الداخلي.

د) معامل التمييز.

ثانياً: مقياس السلوك التفاؤلى لطفل الروضة.

الفصل العاشر

مقياس السلوك التفاؤلى لأطفال الروضة *:

أولاً: خطوات بناء المقياس:

قامت المؤلفة بجمع ما أتيح لها من دراسات وأدبيات بالتفاؤل وأهمية التدريب عليه فى مراحل الطفولة المبكرة، وارتباطه الإيجابى بالصحة النفسية والمواجهة الفعالة للضغوط وحل المشكلات مثل:
Lennings , 2000) , (Snyder.C.R., 1994) , (Achat ,et al) ,2000) ، (على عسكر ، ٢٠٠٠) ، (نجوى اليحفوفى ، ٢٠٠٢) ، (هدى جعفر حسن ، ٢٠٠٦) ، (ذكريات عبد الواحد البرزنجى ، ٢٠١٠).

كما اطلعت المؤلفة على عدة مقاييس للتفاؤل ، منها على سبيل المثال:

- مقياس التفاؤل – التشاؤم إعداد: (ديمبر واخرون ، ١٩٨٩)
- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. إعداد: (أحمد عبد الخالق٢٠٠٥)
- مقيـاس التفاؤل – التشاؤم. إعداد: (عبده الحميرى ، ٢٠٠٥)
- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. إعداد: (بدر الأنصارى ، ٢٠٠٧)
- مقيـاس التفاؤل والتشاؤم عند الأطفال.
  إعـداد: (Stipk, Lamb, Zigler, 1981)
- مقياس التفاؤل والتشاؤم للأطفال. إعداد: (Seligman,2006)

وفى ضوء ما تم الإطلاع عليه تم صياغة مفردات المقياس فى صورته الأولية وإعداد المقياس للتطبيق بعد تعديله بناء على آراء السادة الأساتذة أعضاء هيئة التحكيم / وقد اتبعت الخطوات التالية لإعداد المقياس:

- **تحديد الهدف من المقياس.**
- **تحديد جوانب المقياس (محاور السلوك التفاؤلى).**

---

* (إعداد المؤلفة)

- **تحديد نوع مفردات المقياس:**
- **تقدير درجات المقياس وطريقة التصحيح.**
- **وضع تعليمات المقياس.**
- **عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين.**
- **التجربة الإستطلاعية للمقياس:**

ب) ثبات المقياس. ب) صدق المقياس. ج) الاتساق الداخلي.
د) معامل التمييز.

وفيما يلي عرض تفصيلي للخطوات السابقة:

١. **تحديد الهدف من المقياس:**

يهدف المقياس الي قياس السلوك التفاؤلى لدي أطفال الروضة وذلك من خلال المواقف المصورة التي يتكون منها المقياس والموجهة للأطفال للإجابة عنها لمعرفة ردود أفعالهم تجاهها.

٢. **تحديد جوانب المقياس:**

تم القيام بإجراء التعديلات المناسبة للمقياس فى ضوء آراء السادة المحكمين ونتائج التجربة الاستطلاعية، وأصبح المقياس فى صورته النهائية، وقد بلغ عدد مواقفه (١٨) موقف نسقت هذه المواقف فى صورة مواقف مصورة، موزعة وفقاً لمحاور المقياس وهى مبينة بجدول(٢)

جدول (٢)

محاور مقياس السلوك التفاؤلي ومواقفها لدى طفل الروضة

م	محاور المقياس	عدد المواقف	المواقف الدالة عليها
١	الشمولية	٦	من ١ : ٦
٢	الاستمرارية	٦	من ٧ : ١٢
٣	الذاتـــــية	٦	من ١٣ : ١٨

٣. **تحديد نوع مفردات المقياس:**

فى ضوء الدراسات المرتبطة بالتفاؤل المتعلم والتى إعتمدت على

استخدام الاختبارات المصورة وذلك لعدم قدرة أطفال الروضة على القراءة والكتابة، فقد تم استخدام أنماط مختلفة من الاختبارات الموضوعية Objective Tests تعتمد جميعها على المفردات المصورة والملونة.

وتم الاعتماد على استخدام المقياس المصور، وقد روعي في الصور ما يلي:

- أن تكون الصور واضحة ومفهومة للأطفال ولا تحتمل أكثر من إجابة.
- أن تكون صور المفردات متساوية فى الحجم قدر المستطاع.
- أن يكون حجم صور المفردات مناسب وواضح.
- ان تكون الألوان زاهية ومناسبة للمرحلة العمرية.

٤. **نظام تقدير درجات المقياس وطريقة التصحيح:**

تم تحديد طريقة الإجابة على المقياس وطريقة تصحيحه ، حيث يتم تطبيق المقياس على الأطفال بصورة فردية، وعلى كل طفل ان يختار بديلاً واحداً من بدلين، مع تخصيص التقديرات (٢ ، ١) لكل البدائل على التوالي ، بحيث تكون الدرجة الصغرى (١٨) درجة، والدرجة النهائية (٣٦) درجة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض تمتع الأطفال بأبعاد السلوك التفاؤلي

٥. **تعليمات المقياس:**

تم كتابة تعليمات المقياس لتساعد القائم بتطبيق المقياس، كما تم إعداد بطاقة منفصلة لتسجيل درجات الأطفال كل طفل علي حدة. والمقياس يطبق فرديًا على الأطفال، أما بالنسبة للزمن فقد اختلف وفقًا لحالة وظروف كل طفل وقد تراوح زمن التطبيق بين(٣٠ : ٤٥ دقيقة).

٦. **عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين:**

بعد إعداد المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين

فـى الطفولـة والتربيـة للتأكـد مـن صـلاحيته كـأداة للقيـاس فـى هـذا البحث، وطلب من السادة المحكمين إبداء الرأي حول ما يلي:

- قياس مفردات كل موقف للأبعاد التى وضعت لقياسها.
- صحة ووضوح الصياغة اللغوية فى مواقف المقياس.
- نظام تقدير الدرجات.
- وضوح تعليمات المقياس.
- مناسبته لطبيعة المرحلة العمرية (مرحلة الروضة).
- إضافة أو حذف ما يرونه مناسباً في بنود المقياس.

وقد أرفق بالمقياس ما يلى:

- تعريف بعنوان البحث وموضوعه.
- الهدف من البحث.
- تعريف المحاور الرئيسة التي إشتمل عليها المقياس.
- وصف مختصر للمقياس وطريقة الإجابة عليه.

وتم حساب النسبة المئوية لإتفاق المحكمين على مواقف المقياس، للتعرف على ملاءمة مواقف المقياس لقياس المحاور التى وضعت لقياسها، ووضوح لغة العبارات، وملائمة الصورة للموقف ووضوحها ،ووضوح التعليمات، وملاءمة نظام تقدير الدرجات، وملاءمة المقياس لمرحلة الروضة، وصلاحية المقياس للتطبيق. وبناء على ذلك لم تحذف أى من المفردات حيث أن كل المفردات قد حصلت على نسبة(٨٠٪- ١٠٠ ٪) ، وبهذا يتحقق للمقياس صدق المحتوي.

٧.التجربة الإستطلاعية للمقياس:

تم تجريب المقياس على عينة بلغت (٥٠) طفلا وطفلة من أطفال الروضة، من غير العينة الأصلية للبحث، وكان الهدف من هذا التجريب حساب ما يأتي:

أ) حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد مرور فترة زمنية (أسبوعين).

طريقة إعادة الاختبار:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طفلاً وطفلة من الأطفال الروضة، وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للدرجات النهائية للأطفال في المحاور الخاصة بالمقياس باستخدام معادلة معامل الارتباط بطريقة بيرسون.

جدول (٣)

معاملات ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار

رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط
١	٠,٨٤٨	٧	٠,٨١٥	١٣	٠,٦٣٩
٢	٠,٧٩٥	٨	٠,٧٩٤	١٤	٠,٧٠٥
٣	٠,٨١٦	٩	٠,٨٢٦	١٥	٠,٨٠١
٤	٠,٨٣٥	١٠	٠,٨٤٣	١٦	٠,٧٩٤
٥	٠,٨٢٩	١١	٠,٨٣٩	١٧	٠,٧٤٦
٦	٠,٧٩٨	١٢	٠,٨١٩	١٨	٠,٧٣٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بينت القياس الأول وإعادة الاختبار قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات المقياس

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات لعبارات محاور المقياس بطريقة الفا لكرونباك

الشمـــولية		الذاتيـــــة		الاستـــــمرارية	
رقم الموقف	معامل الثبات	رقم الموقف	معامل الثبات	رقم الموقف	معامل الثبات
١	٠,٦٩٠	٧	٠,٧٨٢	١٣	٠,٧٢٣
٢	٠,٦٦٥	٨	٠,٨٠٤	١٤	٠,٦٩٥
٣	٠,٦٧٢	٩	٠,٧٥٩	١٥	٠,٦٩٥
٤	٠,٦٩١	١٠	٠,٨٠٤	١٦	٠,٧١٨
٥	٠,٧٠٤	١١	٠,٧٩٩	١٧	٠,٧٢٦
٦	٠,٦٨٢	١٢	٠,٧٨٨	١٨	٠,٧٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات للعبارات بطريقة ألفا لكرونباك لكل بُعد على حده أقل من قيمة معامل ثبات البُعد فى حالة حذف المفردة مما يدل على أن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس.

جدول (٥)

معاملات ثبات محاور مقياس السلوك التفاؤلى بطريقة الفا لكرونباك ومعامل الثبات الكلي

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة الفا	الثبات المعيارى	الثبات الكلى
الشمولية	٠,٧٢٢	٠,٧٢٢	
الذاتية	٠,٨١٩	٠,٨١٩	٠,٨٢
الاستمرارية	٠,٧٥٠	٠,٧٥٠	

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات بطريقة الفا لكرونباك لمحاور البحث (الشمولية – الذاتية – الاستمرارية) بلغت على التوالى (٠,٧٢٢ ، ٠,٨١٩، ٠,٧٥٠) وهى قيم أكبر من معامل ثبات مفردات كل

محور على حدة ، مما يعطى مؤشراً قوياً على ثبات المقياس وأن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس.

ب)صدق المقياس:

صدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها، وهناك طرق مختلفة لحساب الصدق، وقد تم التأكد من صدق المقياس على طريقتين:

(١) صدق المحتوى:

تم عرض مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة بما فيه من مواقف مصورة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس والطفولة، لفحصها وإبداء الرأي حول مناسبة المواقف ومناسبتها للهدف الذى شيدت من أجله والتأكد من صحة وصياغة مواقفه بحيث تصف وصفاً واضحاً للأداء المراد ملاحظته، وبعد الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم تم استبعاد المواقف التي قرر المحكمون عدم صلاحيتها والإبقاء على المواقف التي قرر (٨٣,٣٣٪) منهم صلاحيتها لقياس التفاؤل لدي أطفال الروضة، وقد اجتمعت آراء السادة المحكمون على مناسبة مقياس السلوك التفاؤلى لأطفال الروضة وصلاحيته للقياس على مجتمع البحث المنشود.

(د) الاتساق الداخلى:

تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس السلوك التفاؤلى من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة مواقف المقياس والدرجة الكلية للمحور الذى ينتمى إليه الموقف ويوضحها جدول (٦):

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل موقف ودرجة المحور الذى ينتمي إليه الموقف

الشمولية		الذاتية		الاستمرارية	
رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٢	٧	٠,٧٤٨	١٣	٠,٦٤٤
٢	٠,٦٩٥	٨	٠,٦٧٦	١٤	٠,٧١٨
٣	٠,٦٧٧	٩	٠,٨٢١	١٥	٠,٧١٦
٤	٠,٦٣١	١٠	٠,٦٧٦	١٦	٠,٦٥٥
٥	٠,٥٩٢	١١	٠,٦٩٤	١٧	٠,٦٣١
٦	٠,٦٥٤	١٢	٠,٧٣١	١٨	٠,٦٣٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى٠,٠١= ٠,٣٦١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى٠,٠٥= ٠,٢٧٦

يتضح من جدول (٤٦ أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيم الجدولية عند مستوى٠,٠١ مما يدل على اتساق مواقف المقياس مع محاوره.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

المحاور	معامل الارتباط	الدلالة
الشمولية	٠,٤١٧	٠,٠١
الذاتية	٠,٥٣٨	٠,٠١
الاستمرارية	٠,٦٧٨	٠,٠١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)=٠,٣٣٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على اتساق محاور المقياس مع درجته الكلية.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس السلوك التفاؤلي

رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط
١	٠,٤٥٣	٤	٠,٤٩٥	٧	٠,٦٠٨	١٠	٠,٦٣٨	١٣	٠,٦٠٠	١٦	٠,٥٩٧
٢	٠,٥٦١	٥	٠,٥٩٨	٨	٠,٥٣٧	١١	٠,٧٠٢	١٤	٠,٥٢٩	١٧	٠,٦٣٤
٣	٠,٥٣٨	٦	٠,٦٠٥	٩	٠,٦٠٧	١٢	٠,٥٨٤	١٥	٠,٦٤٨	١٨	٠,٦٠٧

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠,٠١) = ٠,٣٣٠

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات السلوك التفاؤلي والدرجة الكلية قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

د)معامل التمييز:

تم حساب معامل تمييز كل موقف وهى قدرة الموقف على التمييز بين الأفراد فى الاستجابة عن العبارة.

جدول (٩)

معاملات التمييز لمواقف محاور مقياس السلوك التفاؤلى

الاستمرارية		الذاتية		الشمولية	
رقم الموقف	معامل التمييز	رقم الموقف	معامل التمييز	رقم الموقف	معامل التمييز
١	٠,٣٩٦	٧	٠,٥٠٤	١٣	٠,٥٥٧
٢	٠,٤٣٢	٨	٠,٣٩١	١٤	٠,٥٣٩
٣	٠,٤٣٤	٩	٠,٥٩٠	١٥	٠,٥٠٦
٤	٠,٣٢٨	١٠	٠,٤٢٥	١٦	٠,٣٨٨
٥	٠,٤٥٤	١١	٠,٣٨٨	١٧	٠,٣٨٩
٦	٠,٣٦١	١٢	٠,٤١٤	١٨	٠,٤٤٤

مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة

إعداد

إبتسام أحمد محمد أحمد
قسم العلوم النفسية
كلية رياض الأطفال

مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة

(مقياس مصور)

الاسم : ....

السن : ....

النوع : ....

تعليمات المقياس :

الزميلة الفاضلة، فيما يلى عدد من المواقف المصورة التي قد تصادف الأطفال في حياتهم اليومية العادية، ويلى كل موقف مصور اثنين من البدائل، والمطلوب منك:

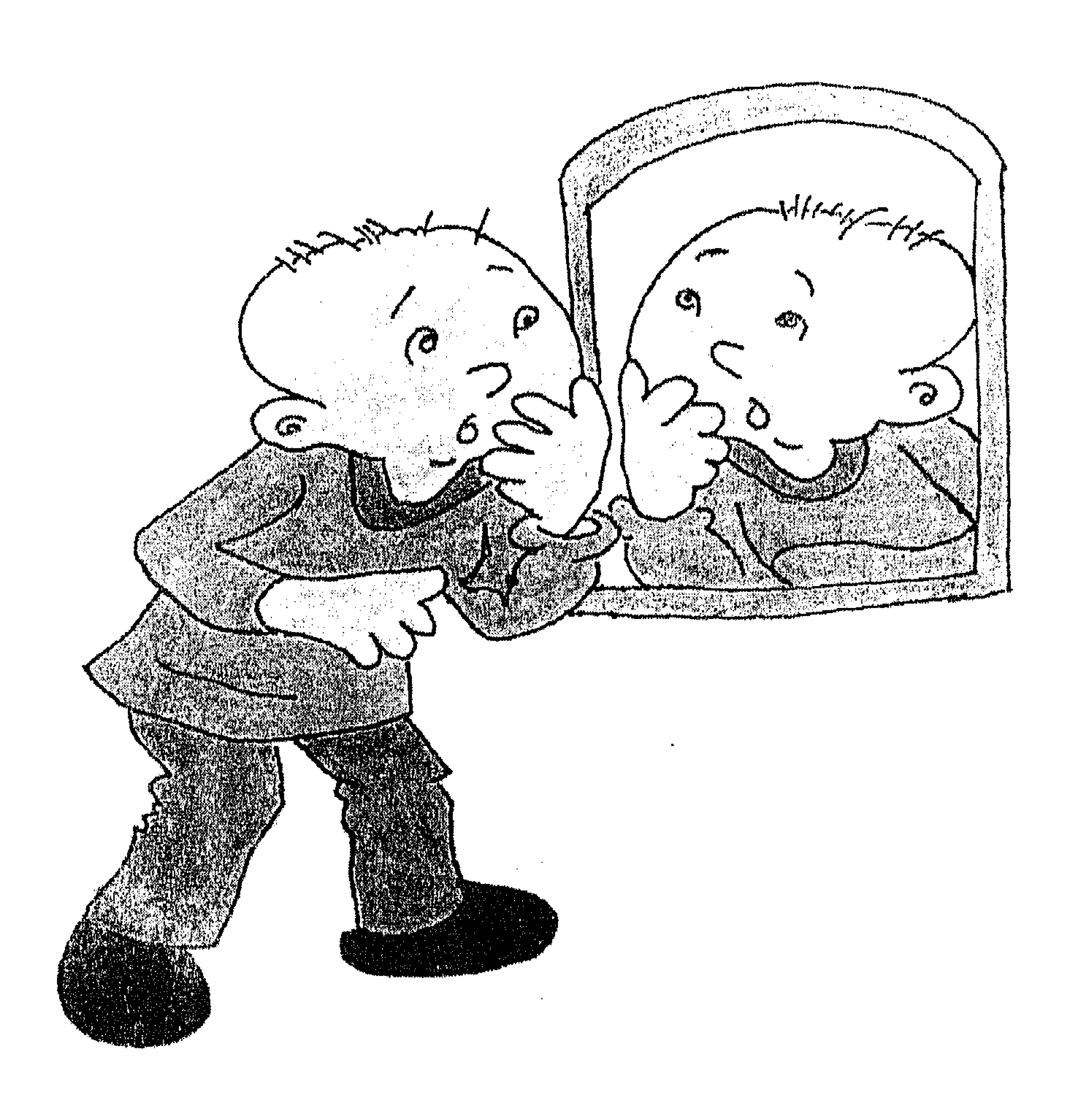
١. وصف الموقف للطفل مع اطلاعه على الصورة وقراءة البدائل المقترحة لحل الموقف، مع مراعاة استخدام اللغة العامية المناسبة لفهم الأطفال في هذه المرحلة.

٢. عندما يقوم الطفل بالاختيار عليكى أن تحددى ذلك بعلامة (✓) أمام العبارة التى اختارها.



١) خسر فريقك فى المباراة التى كان يلعبها .... فماذا تفسر ذلك ؟

- ☐ دائمًا ما يخسر فريقى .
- ☐ كان الفريق غير مستعد فى هذا اليوم .



٢) ذهب " محمود " إلى الحلاق ليصنع له تسريحة شعر جديدة ولكنه فوجىء بأنه أصبح أقرع فماذا تتوقع أن يقول لنفسه عندما ينظر في المرآه ؟

- ☐ سوف يظل شكلى قبيح دائمًا.
- ☐ سوف يعود شعرى لحالته سريعًا.



٣) " إبراهيم " و" هاني " أصدقاء وفي أثناء لعبهم مع بعضهما اعتدى "ابراهيم" بالضرب على "هاني" بدون سبب ..... فماذا تتوقع حدوثه إذا اعتذر له "ابراهيم " عن ضربه له ؟

- ☐ سوف يسامحه .
- ☐ لن يسامحه ولن يلعب معه مرة أخرى.



٤) "رانيا " و" رشا " استعدتا للذهاب إلى رحلة من الرحلات التي تنظمها الروضة فظلتا منتظرين لأتوبيس الرحلة ولكن الأتوبيس تأخرعن موعده ولم يستطيعا الذهاب الى الرحلة فما تفسيرك لما حدث؟

- حدث شيء في الطريق عطل الأتوبيس واخر موعده .

- دائما ما تتأخر الأتوبيسات عن موعدها .



٥) مرض " عادل " ودخل المستشفي من شدة المرض فماذا تتوقع أن يحدث لعادل ؟

- سوف يُشفى ويخرج من المستشفي سريعًا.
- سيظل فى المستشفي على طول.



٦) اصيب " مازن " بنزلة برد فما تفسيرك لذلك؟

- انه كان يرتدى ملابس خفيفة .

- دائما ما يمرض .



٧) إستيقظ " على " من نومه مبكرًا ليذهب إلى الروضة فكان يبدو عليه الحزن............... فماذا تفسر سر حزنه ؟

- ☐ كل الأيام في الروضة سيئة.

- ☐ لا يريد أن يذهب إلى الروضة اليوم .



٨) في اثناء قيام " منى " برحلة مع الروضة وقفت تشاهد الأشجار وفجأة
التفتت حولها فلم تجد المعلمة ولا اصدقاءها ....فماذا تتوقع ان تفسر "منى" ما حدث ؟

- ☐ كل رحلة تحدث لى أشياء غير سارة .
- ☐ لم انتبه للمجموعة التى كنت معها جيدًا في الرحلة .



٩) إذا كانت " هدى " تتسابق مع زميلها " خالد " في سباق للجرى لكن "خالد " فاز عليها...... بماذا تفسر ذلك ؟

- ☐ إنها لا تجيد رياضة الجرى .
- ☐ إنها لا تجيد كل الالعاب الرياضية .



١٠) في اثناء لعب " نادر" بسيارته المفضلة تعطلت منه .... فبماذا تفسر ما حدث للسيارة ؟

- ☐ كل الالعاب تعطل بسرعة .
- ☐ هذه السيارة غير متينة الصنع .



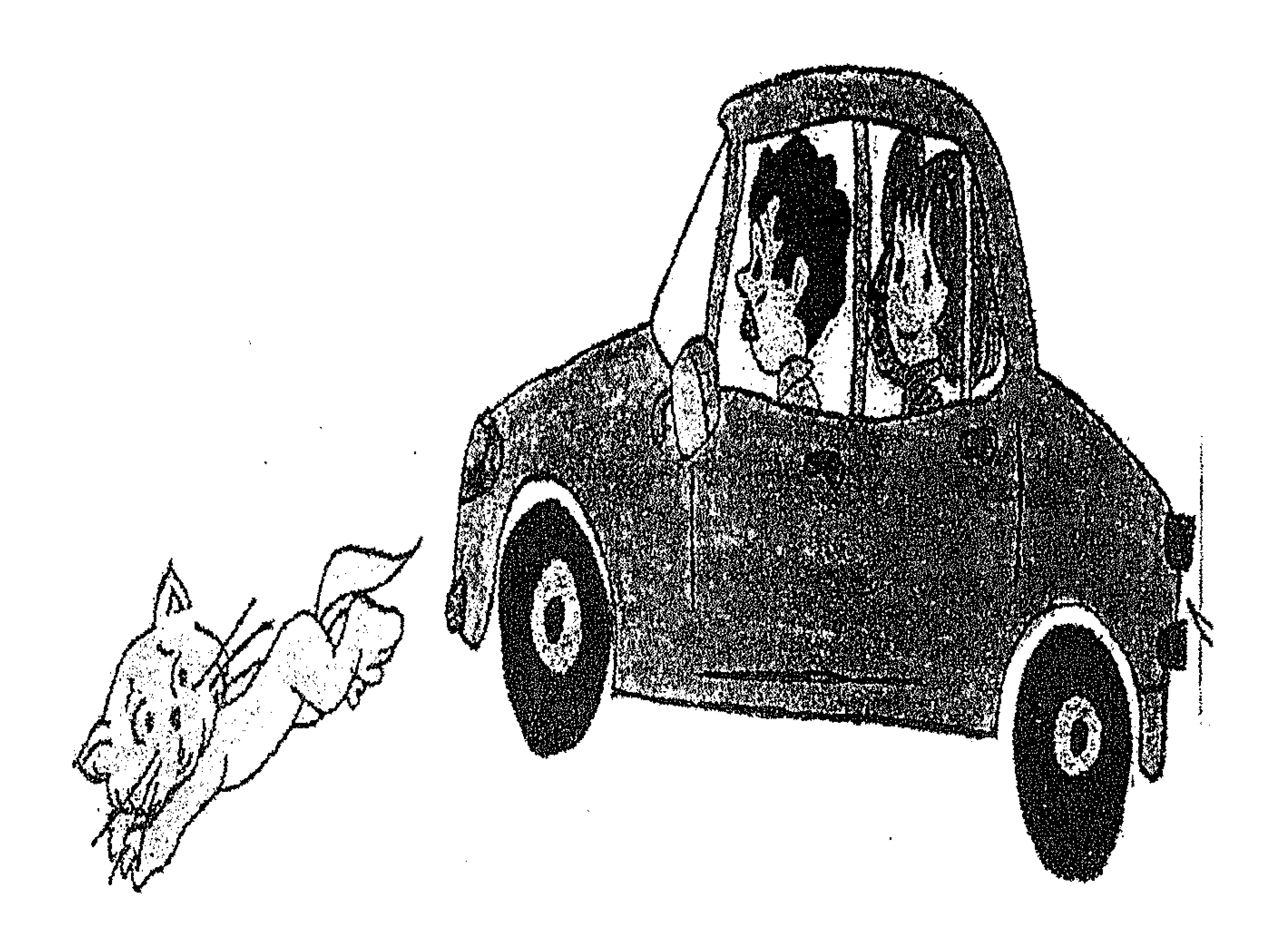
١١) أحضر والد " سارة " هدية لها لكن الهدية لم تعجبها فبماذا تفسر ذلك ؟.

- ☐ والدها لا يجيد اختيار الهدايا .
- ☐ لم يسألها والدها عن الهدية التي تحبها .



١٢) أعدت والدة " كريم ونورا " نوع جديد من الطعام لكنه لم يعجبهم فماذا تفسر ذلك؟

- ☐ انها لا تجيد صنع هذا النوع من الطعام .
- ☐ انها لا تجيد صنع كل أنواع الطعام .



١٣) قطة " احمد " المفضلة صدمتها سيارة فماتت..............فبماذا تفسر ما حدث؟

- ☐ إنه لا يعتني جيدًا بقطته .

- ☐ إن السائقين لم يتوخوا الحذر في قيادتهم (كان يقود السيارة وهو مسرعًا).



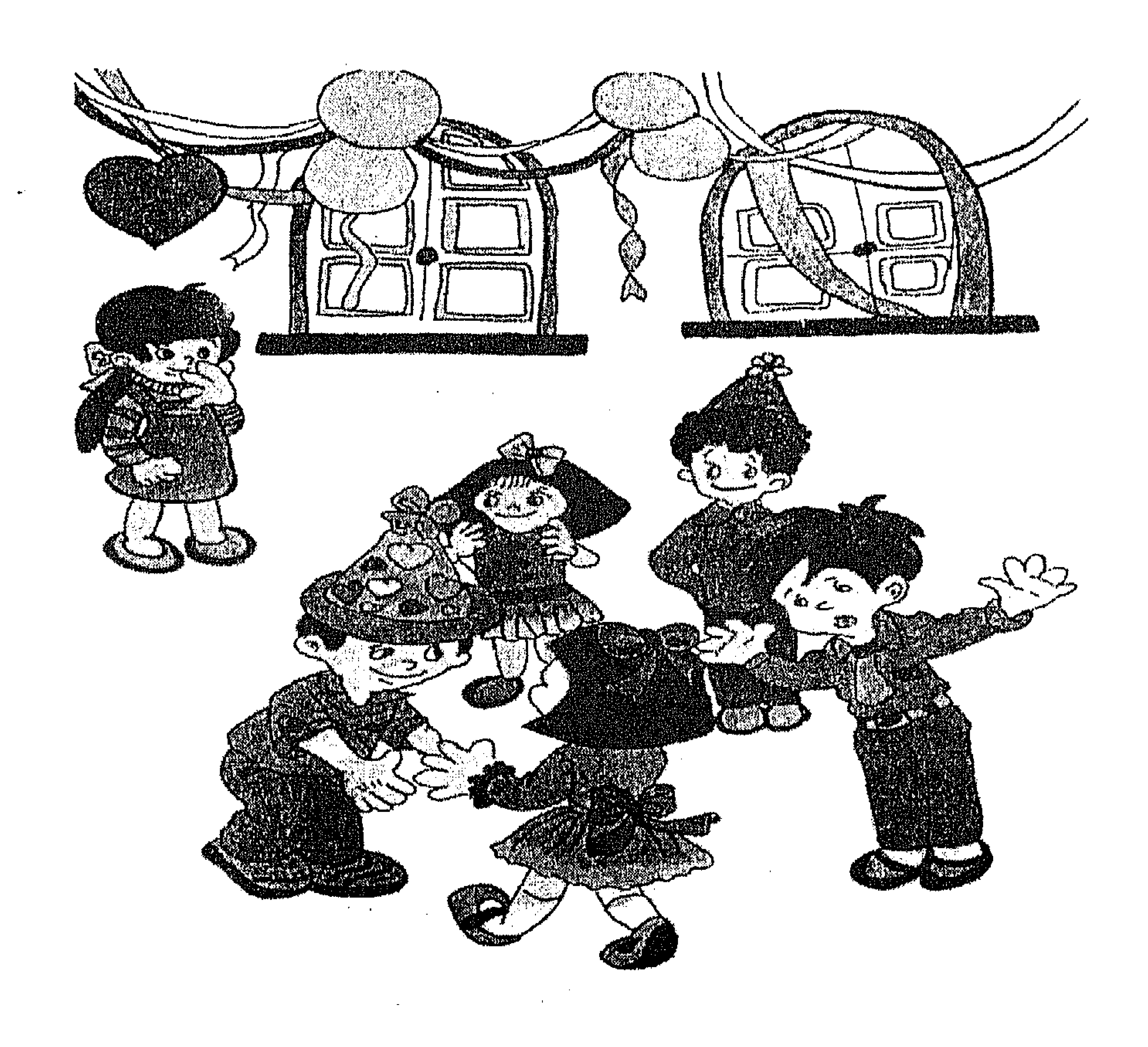
١٤) عند مساعدة "عزة "و "هشام " لوالدتهم فى اعداد الطعام وقع " هشام " علـى الأرض وإنكسرت الأطباق الـتي كـان يحملـها.......... فمـاذا تفسرما حدث؟

- ☐ إنه لا يجيد عمل أى شىء (مهمل) .
- ☐ إنه تعثر دون قصد.



١٥) طلبت المعلمة من " مى " أن ترسم شجرة ولكنها لم تستطيع رسمها فماذا تفسر ؟

- ☐ رسم الشجرة صعب عليها.
- ☐ إنها فاشلة (لا تستطيع عملها) .



١٦) في عيد ميلاد " بسمة " تجمع أصدقاؤها بعيدًا عنها فماذا تفسر سبب ذلك؟

- ☐ إنها لم ترحب بهم فبعدوا عنها .
- ☐ يحضرون لها مفاجأة سارة .



١٧) تعلم " محمد " العزف على الكمان ودخل مسابقة في العزف التي تقيمها الروضة ولكنه خسر فماذا تفسر ذلك ؟

- ☐ لم يتدرب جيدًا للمسابقة.
- ☐ إنه لا يجيد العزف على كل اللآلات الموسيقية.



١٨) ذهبت " بوسي " إلى السوبر ماركت لتشترى حلوى .... لكنها لم تجد النقود معها وأخذت تبحث عنها في كل مكان ولكن دون جدوى...........ماذا تفسر ذلك ؟

- ☐ إنها طفلة مهملة.
- ☐ إنها لم تهتم بالنقود وتضعها في جيبها.

ورقة اجابة مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة

ورقة إجابة مقياس السـلوك التـفاؤلى لأطفال الروضـة

إسم الطفل / ....

إسم الروضة / ....

عمر الطفل / ....

النوع / ....

م	أ	ب
١١٢		
١١٣		
٣٤		
١٤٥		
١٥٦		
٣٧		
١٧٨		
٨		
٩		
١٠		

مفتاح تصحيح مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة

مفتاح تصحيح عبارات مقياس السلوك التفاؤلي لأطفال الروضة

رقم الموقف	الدرجة أ	الدرجة ب	رقم الموقف	الدرجة أ	الدرجة ب
١	١	٢	١٠	١	٢
٢	١	٢	١١	١	٢
٣	٢	١	١٢	٢	١
٤	٢	١	١٣	٢	١
٥	٢	١	١٤	١	٢
٦	١	٢	١٥	١	٢
٧	١	٢	١٦	١	٢
٨	١	٢	١٧	٢	١
٩	٢	١	١٨	١	٢

الفصل الحادى عشر
برنامج تدريبى لتنمية التفاؤل لدى الأطفال

أولاً: مفهوم البرنامج التدريبى.

ثانياً: خطوات بناء البرنامج التدريبى.

- الأساس النظرى لبناء البرنامج التدريبى.
- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبى، والأهداف الفرعية .
- تحديد محتوى البرنامج التدريبى.
- تحديد طرق وأساليب التطبيق بالبرنامج التدريبى.
- تحديد الأدوات والوسائل المعينة المستخدمة فى البرنامج التدريبى.
- تحديد أساليب التقويم فى البرنامج التدريبى.
- عرض البرنامج التدريبى على السادة المحكمين.
- تحديد إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبى.

الفصل الحادى عشر

برنامج تدريبى لتنية التفاؤل

أولاً: مفهوم البرنامج التدريبي Training Program :

عرف حسن شحاته وزينب النجار(٢٠٠٣) البرنامج التدريبي بأنه" نوع من أنواع التدريب يهدف إلى إعداد الأفراد وتدريبهم في مجال معين وتطوير معارفهم واتجاهاتهم، بما يتفق مع خبـراتهم التعليميـة ونمـوهم وحاجاتهم لتنمية مهارة ما" .

وتم تعريف البرنامج التدريبي على أنـه"مجموعـة مـن الأنشـطة التدريبية صممت فى ضوء أسس علمية وتربوية، تقدم للطفل فى مرحلـة رياض الأطفال، والتى تعمل على تزويده بالخبرات والمعلومات والمفاهيم والاتجاهات، بهدف مساعدته على بنـاء التفـاؤل مـن خـلال الـتحكم (السيطرة)، الإيجابية، أسلوب التفسير".

خطوات بناء البرنامج التدريبى:

بناءً على الأساس النظري والاطـلاع علـى البـرامج، ونتـائج الدراسات المرتبطة بموضوع التفاؤل، تم التوصل إلـى بنـاء البرنـامج التدريبي والذى يهدف الى التدريب على التفاؤل المتعلم لدى الأطفال فـى مرحلة الروضة، وسارت إجراءات بناء البرنامج التدريبي وفقاً للخطوات التالية:

- الأساس النظرى لبناء البرنامج التدريبى.
- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبى، والأهداف الفرعية تحديداً إجرائياً.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبى.
- تحديد طرق وأساليب التطبيق بالبرنامج التدريبى.

- تحديد الأدوات والوسائل المعينة المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- تحديد أساليب التقويم في البرنامج التدريبي.
- عرض البرنامج التدريبي على السادة المحكمين.
- تحديد إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي.

١) **الأساس النظري لبناء البرنامج التدريبي :**

يعتمد بناء البرنامج التدريبي على الأسس التالية :

١.صمم البرنامج في ضوء "نظرية التفاؤل" لمارتن سليجمان مؤسس علم النفس الايجابي، حيث ركزت هذه النظرية على أساليب التفكير التي يؤديها أو يسلكها الناس تجاه أحداث الحياة السلبية ، وقد قدم "سليجمان" (١٩٩١) أساليب التفكير المتفائلة Optimistic Attribution Style على أنه نموذج من الإعزاءات الداخلية Interalattiribution ، ونجد ان هذا امتداد لنظرية العلاج المعرفي السلوكي فقد ذكر" اليس " مبتكر العلاج المعرفي أن(الحديث الي الذات) self-talk أى الأفكار والمعتقدات، تكون هي السبب لكل ما نفعله أو نشعر به فما نقوله لأنفسنا عن المواقف والأحداث التى نتعرض لها هي التي تحدد أفعالنا تجاه هذه المواقف، والمقصود بالحديث الى الذات العبارات أو الجمل التي نقولها لأنفسنا عن الأحداث والمواقف التي نتعرض لها، وتتضمن أفكارنا ومعتقداتنا التى تعلمناها من خلال مراحل النمو المختلفة وثبتت في عقولنا، لذا يرى مارتن سليجمان أن أول خطوة لتعلم التفاول هى فهم العلاقة بين الحروف الثلاثة ABC ووضح أن الفرد يمر بالحدث السلبى وعلى حسب تفسيره له واعتقاده نحوه يسلك سلوكا نحو الحدث (النتيجة) وهذا السلوك يكون تفاؤليًا إذا كان الاعتقاد إيجابي ويكون تشاؤميًا إذا كان الاعتقاد أو التفسير سلبى

وذلك في اطار تنمية المهارات المعرفية الاساسية لبرنامجه الوقائي حيث تعمل هذه المهارات على تكوين المواجهة الفعالة للاكتئاب والتشاؤم.

٢.نتائج الدراسات والأدبيات التي أشارت إلى وجود علاقة قوية بين التفاؤل وإدارة الأزمات والتغلب عليها، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيرًا حسنًا ، يبعث فى نفسه الأمن والطمأنينة، ويساعد الفرد على مواجهة العديد من الأزمات وضغوط الحياة، بل ويعطى للفرد مزيدا من الثقة بالنفس كما وجد أن هناك ارتباط بين كل من التفاؤل وأساليب مواجهة الضغوط ،حيث اشارت الدراسات إلى أن مرتفعى التفاؤل لديهم أساليب فعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة .

٣.تأكيد الدراسات والأدبيات المرتبطة بموضوع البحث على أهمية تدريب الأطفال في سن مبكرة علي التفاؤل ، لأنه يكون وقاية لهم من الاضطرابات النفسية كما يمكنهم من التغلب على الأزمات وإدارتها بإيجابية .

٤.مراعاة البرامج التدريبية للخصائص الفردية والقدرات الخاصة، وسرعة التعلم لدى المتعلمين ، وكذلك أساليبهم في التعلم.

٥.تأكيد بعض الدراسات والأدبيات على أهمية إستراتيجيات الإسترخاء والحوار الذاتى في تنمية التفاؤل و التحكم في الانفعالات مثل دراسة .

وعند إعداد البرنامج تم مراعاة الشروط التالية:

- أن تكون الأهداف فى مستوى قدرات الأطفال .
- أن تتناسب الجلسات مع ميول الأطفال، وتتلائم مع المشكلات التي يمكن أن يتعرضوا لها.
- أن تكون المشكلات التي تقدم للأطفال فرصة للتنفيس عن مشاعرهم تجاه المشكلات الحياتية التي يعيشونها.

- أن يزود الأطفال بخبرات متعددة عن كيفية التعامل مـــع متطلبـــات الحياة.
- أن تقوى العلاقة بين أداء الأطفال المشاركين بعضهم البعض وتحقق التعاون فيما بينهم.

٢) **تحديد الهدف العام والأهداف الفرعية:**

تعتبر الأهداف من المكونات الاساسية لأى برنامج، فعلى ضوء هذه الأهداف يتم تحديد محتويات وأساليب البرنامج وإستراتيجيات التقويم، فيجب أن تكون الأهداف واضحة ومحددة حتي يمكن الحصول علـــى أفضل تعلم، وقد راعت المؤلفة عند تحديد أهـــداف البرنـــامج بعـــض الإعتبارات منها:

⇐ أن تتناسب مع قدرات الأطفال عينة البحث.

⇐ أن يكون الهدف قابل للملاحظة والقياس والتطبيق بالوسائل المتاحة.

⇐ أن تتفق الأهداف مع المبادئ الأساســـية فـــي الـــتعلم كالاســـتعداد والممارسة.

⇐ أن تتضمن الأهداف أنواع السلوك المراد تحقيقه في نهاية عمليـــة التعلم.

⇐ أن تتصف الأهداف بالفعالية أي يمكن تنفيذها وتطبيقها بسهولة.

⇐ أن تتصف الأهداف بالوظيفية، أي توظيف نتائج البرنامج في الحياة اليومية.

- **الهدف العام**: تدريب أطفال الروضة على التفاؤل المتعلم.
- **الأهداف الفرعية**: تدريب الأطفال على:

* معرفة مفهوم التفاؤل وأهميته.

* التفرقة بين سمات الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة.

* مفهوم الحوار الداخلي مع الذات عند حدوث مواقف سيئة.

* توليد الأفكاروالمعتقدات الإيجابية عند التعرض لأحداث سيئة.
* العلاقة بين الأحداث والأفكار والمشاعر (نموذج ABC).
* تغيير أسلوب تفسير الأحداث (معرفة الأسباب وراء حدوث المشكلة .
* استبدال المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية.
* رؤية الموقف من وجهة نظر الآخر.
* تطوير مهارة الوعى العاطفي لديهم.
* تحويل المحن إلى مزايا وعدم التمسك بالأفكار السلبية.
* اكتساب مفهوم ذات إيجابى، وتكوين إتجاه سليم نحو نفسه.
* الإسترخاء حتي يستطيع فهم مشاعره.
* توليد أفكار ايجابية لحل المشكلة.
* شعور الطفل بالسعادة
* الثقة بالنفس لدى الأطفال.
* تقبل ذواتهم وعدم التمسك بالأفكار السلبية عن أنفسهم.
* تشجيع روح الفكاهة والدعابة لدى الأطفال .
* تسوية الخلافات مع الآخرين.
* التواصل وإجراء الحوار مع الآخرين.
* استخدام تعبيرات الوجه وحركات الجسم أثناء الحوار مع الاخرين.
* فهم مشاعر الآخرين والتعامل معها.
* مواجهة الآخرين بإيجابية.
* الاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلة.
* تنمية حب الغير والإيثار لدى الأطفال.
* تنمية شعور الأطفال بأهمية التعاون والعمل فى جماعة.
* تقديم الشكر للآخرين.
* العمل الجماعي عند الأطفال لتحقيق أهداف مشتركة.

* تحمل المسئولية.
* اختيار أفضل الحلول للمشكلة.
* إيجاد تفسيرات إيجابية للمواقف السلبية.
* إيجاد معني إيجابي للأحداث السلبية.
* تغيير نظرة الطفل السلبية عن نفسه.
* حل المشكلات بأكثر من طريقة.
* خطوات حل المشكلة.
* اتخاذ القرارات السليمة لحل المشكلة.

٣) محتوي البرنامج التدريبى:

تم مراعاة عند تحديد محتوي البرنامج التدريبى أن يكون متناسباً مع الاهداف وقابلًا للتقويم ومتنوعا حتى لايشعر الطفل بالملل ويستطيع الطفل القيام بالأنشطة بسهولة مما يؤدى إلى تنمية مهارات إدارة الأزمات لديه.

وتكون البرنامج التدريبى من (٤٠) جلسة مختلفة، تهدف جميعها الى التدريب على التفاؤل المتعلم لأطفال الروضة.

ليس هناك ترتيب معين للجلسات التي يتكون منها البرنامج، أى أنه يمكن ممارسة أي جلسة من هذه الجلسات بحسب الظروف المتاحة.

٤) طرق وأساليب تطبيق البرنامج التدريبى:

تتمثل استراتيجيات البرنامج فيما يلي:

(١) **أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار** Problem Solving and Making Decisions:

تدريب الطفل علي كيفية التعامل مع مشكلاتهم، ومعرفة خطوات حل المشكلة واتخاذ القرار المناسب لها.

(٢) **الحوار الذاتى** Monologue:

ان حديث الفرد مع نفسه وتوقعاته عن الموقف الذي يواجهه هو السبب في اضطرابه، وفي حديث الفرد مع نفسه يمكن تعديل مستوى أفكاره من السلبية إلى أفكار ايجابية.

(٣) **إعادة البناء المعرفى** Cognitive Restructuring:

تنطلق هذه الإستراتيجية من أن المعتقدات هي المسئولة عن سلوك
الأفراد ومشاعرهم، لذا تهدف هذه الإستراتيجية إلى إحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية.

(٤) **التدريب علي الاسترخاء** Relaxation:

يستخدم التدريب علي الاسترخاء لتهدئة المشاعر المضطربة، والتغلب على الاضطرابات والعجز عن تنظيم الذات، ويساعد هذا في الوقاية من الإكتئاب ومواجهة الأحداث الصدمية.

كما روعي في عرض الجلسات المقدمة في البرنامج ما يلي:

١. الحوار والمناقشة مع الأطفال.
٢. التشجيع والتدعيم وبث روح المنافسة.
٣. تشجيع التعاون بين الأطفال.
٤. تقديم أمثلة واقعية من الحياة اليومية للأطفال.
٥. ملائمة الجلسات لحاجات الأطفال.
٦. أن تكون الجلسات هادفة وجذابة وممتعة للأطفال.
٧. استخدام العديد من الأدوات والخامات البيئية المتوفرة.

٥) **الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج:**

قصص مصورة، عرائس قفازية، سبورة وبرية، كروت مصورة، تعبيرات الوجوه، أوراق علي شكل دائرة، أقلام ملونة، مجموعة من الصور تعبر عن مشاهد مختلفة، أربع أزواج من الأحذية بمقاس كبير،

مرآه كبيرة الحجم، مؤثرات صوتية، مرتبة إسفنجية ورق أبيض، بورتفيلو الأطفال، مسرح عرائس، صندوق الانتخابات، بطاقات الترشيح، لوحات إعلانية، مجموعة من المشاهد الكاريكاتيرية، خيوط، مجموعة من السلات، كورصغيرة ملونة، ورق ملون، مقصات، أورج، اوراق عمل.

٦) **أساليب التقويم في البرنامج التدريبى:**

يتضمن مفهوم التقويم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات ، كما يتضمن أيضاً معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يَعتمد على هذه الأحكام.

(فؤاد أبو حطب ، ١٩٧٦)

والتقويم المستمر يعنى التشخيص والعلاج، إلى جانب استمرار التدريب لإتقان الخبرة المراد تعلمها، وقد استخدمت الأساليب التالية لتقويم البرنامج:

١. من خلال التطبيقات التربوية التي طلبت المؤلفة من الأطفال القيام بها.
٢. من خلال ملاحظة سلوك الأطفال أثناء الجلسة بهدف التعرف على نقاط الضعف ومحاولة علاجها .
٣. الحوار والمناقشة بين المؤلفة والأطفال.
٤. تم عمل تقويم مرحلي عقب كل جلسة.
٥. كما تم تقويم البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه على المجموعة التجريبية من خلال مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة .
٦. استخدام بطاقة ملاحظة سلوك الأطفال أثناء تطبيق البرنامج التدريبى.

سابعاً: تحكيم البرنامج التدريبى:

تم عرض البرنامج التدريبى بعد إعداده وقبل البدء في تنفيذه علـــى مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجالى التربية وعلم النفس من أجل التعرف على مناطق القوة واستثمارها، ومعالجة مناطق الضعف، وإضافة ما قد يرونه من أفكار تفيد البرنامج التدريبى.

وذلك من خلال بطاقة تقييم للبرنامج التدريبى والتـــى تهـــدف الـــى التعرف على:

- وضوح أهداف الجلسات التدريبية.
- تحقيق الأهداف السلوكية للتوقعات المطلوبة مـــن الأطفـــال المشتركين فى نهاية البرنامج التدريبى.
- إستراتيجيات المستخدمة لتحقيق الأهداف.
- فعالية الجلسات المستخدمة وقدرتها علـــى تنميـــة الســـلوك التفاؤلى ، والنمو فى مهارات إدارة الأزمات .

وقد أفاد السادة المحكمون بملاءمة البرنامج التـــدريبى وصـــلاحيته للتطبيق؛ حيث تراوحت نسبة إتفاق السادة المحكمين ما بـــين (٨٠% – ١٠٠%) وهي نسبة مقبولة للتأكد من صلاحية البرنامج التدريبى.

٨) إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبى:

١. تم أخذ موافقة وزارة التربية والتعليم علـــى إجـــراء التطبيـــق الميدانى للبحث على مجموعة من الروضات التابعة لإدارة وسط التعليمية .

٢. وبعد إختيار العينة وفقا للشروط سالفة الذكر، تم اشتقاق العينـــة التجريبية من روضة سمير التجريبية لغات، وروضة الرصـــافة التجريبية لغات، أما روضات ابن أنس التجريبية لغات والعبور

التجريبية لغات وسليمان يسري التجريبية لغات اشتقت منهم العينة الضابطة.

٣. تم التأكد من تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة للمتغيرات الوسيطة التى يمكن أن تؤثر على نتائج البحث (الذكاء – العمر الزمني)، وكان الأطفال من بيئة واحدة وذوى مستوى اجتماعي واقتصادي متوسط، كما تم تجانس المجموعتين فى المتغيرات التابعة (السلوك التفاؤلى ، ومهارات إدارة الأزمات).

٤. قامت المؤلفة بتدريب مجموعة من معلمات الروضة علي كيفية تطبيق أدوات البحث وذلك لمساعدتها في التطبيق القبلي لاختبارمهارات إدارة الازمات واختبار السلوك التفاؤلي لأطفال الروضة على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة بصورة فردية مع كل طفل علي حدة فى المكتبة الملحقة بالروضة، وقد تم تطبيق الاختبارين فى ستة أيام، ثم قامت المؤلفة بتصحيح الاختبارين ورصد درجات الأطفال عليهم.

٥. قامت المؤلفة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح بروضة سمير التجريبية لغات، وروضة الرصافة التجريبية لغات، حيث إتخذت المؤلفة العينة التجريبية من هاتين الروضتين وتم إعداد الأدوات والوسائل المستخدمة بكل جلسة، وقد استغرق تنفيذ البرنامج علي المجموعة التجريبية ثلاثة أشهر(نصف عام دراسي كامل)، بواقع يومين أسبوعياً، بواقع جلسة أو جلستين في اليوم الواحد، مدة كل جلسة (٣٠ : ٤٥) دقيقة.

٦. كما قامت المؤلفة بعمل جلستين إرشاديتن لكل من أمهات الأطفال عينة البحث والمعلمات، حتي يكون هناك تكامل بين

البرنامج التدريبى المقدم من المؤلفة والأم والمعلمة وذلك لتحقيق أكبر استفادة للأطفال من البرنامج التدريبى.

٧. تم التطبيق البعدي للاختبارين (اختبار السلوك التفاؤلي، اختبار مهارات إدارة الأزمات) بعد الانتهاء من البرنامج التدريبى وذلك بمساعدة معلمات الروضات السابق ذكرهم ثم قامت المؤلفة بتصحيح ورصد درجات الأطفال فى الاختبارين وتفريغها فى جداول وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات.

٨. بعد مرور مدة ثلاثة أشهر من انتهاء التجربة تم إعادة تطبيق اختبار مهارات إدارة الأزمات واختبار السلوك التفاؤلى لدى طفل الروضة على أطفال المجموعة التجريبية وذلك للتأكد من استمرار تأثير البرنامج التدريبى.

٩. تم معالجة البيانات إحصائيًا للوصول إلى النتائج وتحليلها على أساس القياس القبلى والبعدى والتتبعى فى اختبار إدارة الأزمات واختبار السلوك التفاؤلي لدي طفل الروضة وتفسيرهم فى ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التجربة الحالية.

وقد تميزت مواعيد الجلسات بالمرونة، وراعت المؤلفة في المقام الأول ظروف الأطفال وحالاتهم الصحية والمزاجية.

برنامج تدريبى للتفاؤل المتعلم

إعداد

إبتسام أحمد محمد أحمد
مدرس بقسم العلوم النفسية
كلية رياض الأطفال

جلسات البرنامج التدريبي

جلسة " ١ "

الهدف: تعارف بين المؤلفة والأطفال وإقامة علاقة تفاعلية بين المؤلفة والأطفال، وبين الأطفال بعضهم البعض.

الأدوات: كرة صغيرة.

سير الجلسة:

- فى البداية بعد إعداد الجلسة مع الأطفال وإستقبالهم والترحيب بهم قامت المؤلفة بتعريف نفسها للأطفال.
- قالت المؤلفة إيه رأيكم نلعب " لعبة التعارف " حيث قامت المؤلفة بإلقاء الكرة على أحد الأطفال الذى بدوره سوف يُعرف نفسه ، ثم يلقى الكرة لطفل آخر لكى يعرف نفسه أيضًا.
- يستمر الأطفال فى تلقى الكرة وتعريف أنفسهم جميعًا.
- تشكر المؤلفة الأطفال على مشاركتهم لها وتذكر لهم أنها سوف تلتقى بهم فى مرات قادمة إن شاء الله.

التقويم: من خلال ملاحظة الأطفال خلال الجلسة.

تطلب المؤلفة من الأطفال تذكر أسماء أصدقائهم الذين تم التعرف عليهم خلال الجلسة.





جلسة " ٢ "

الهدف: إكساب الأطفال مفهوم التفاؤل ومعرفة أهميته.

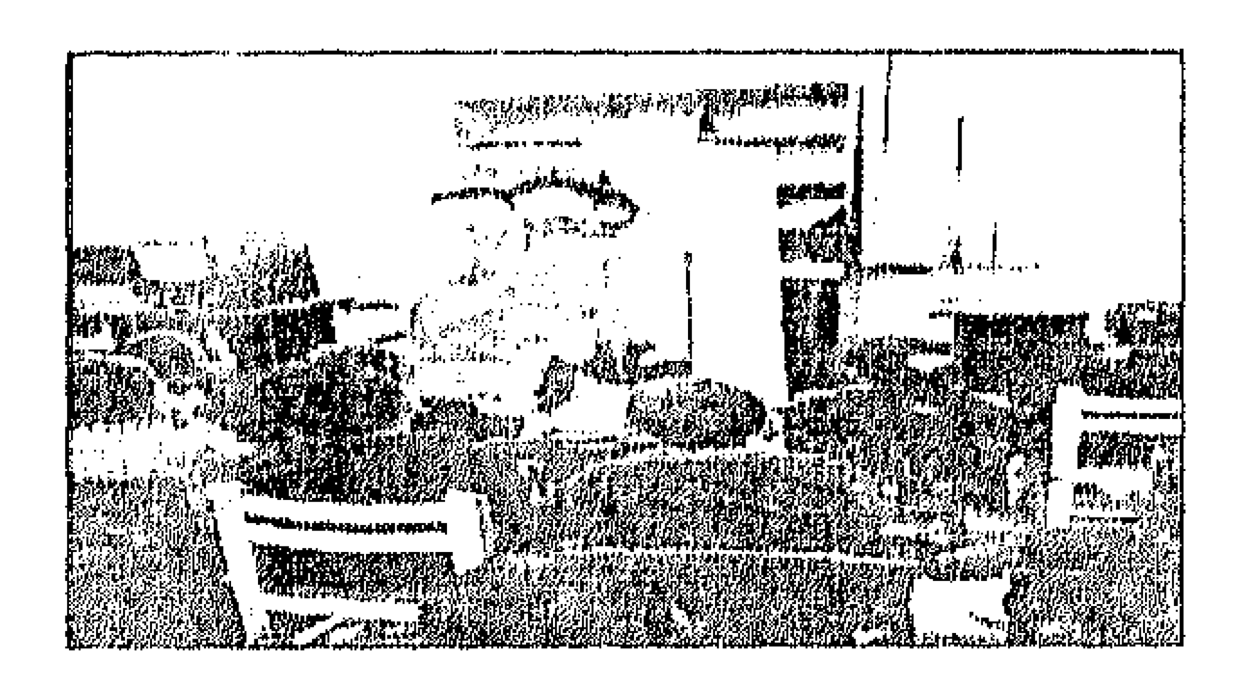
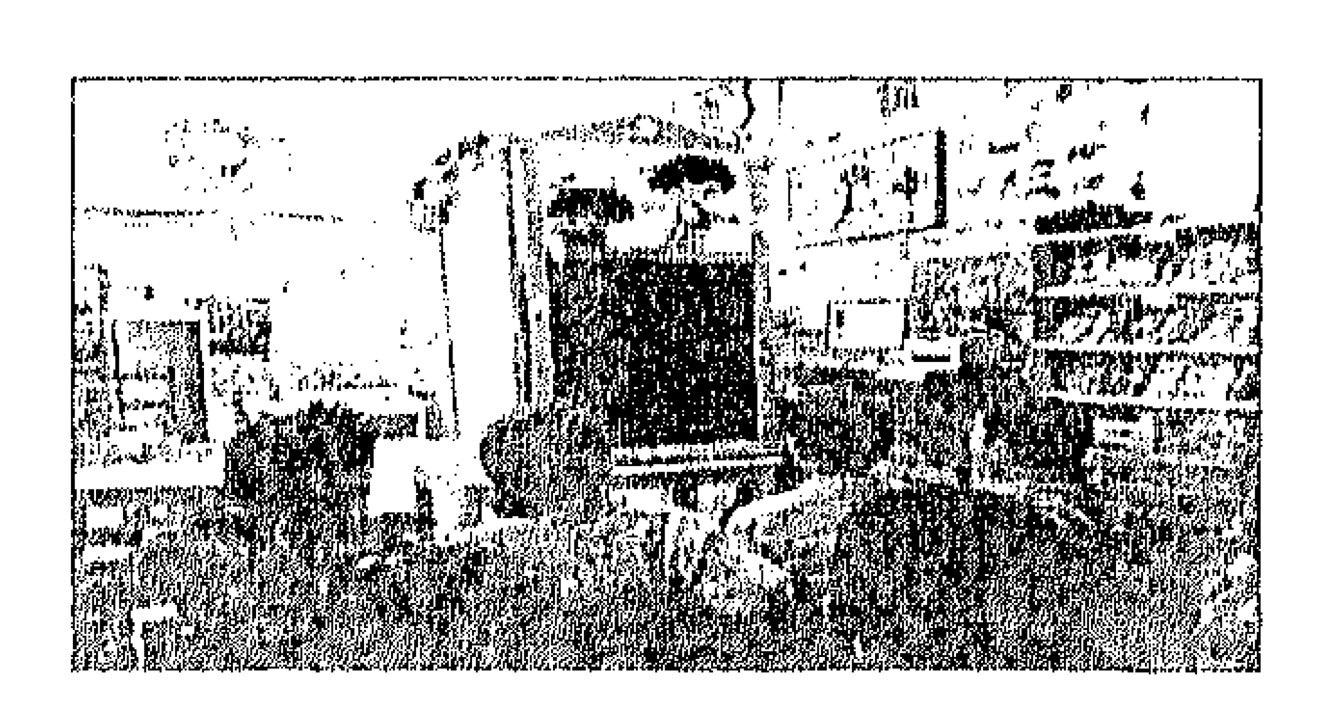
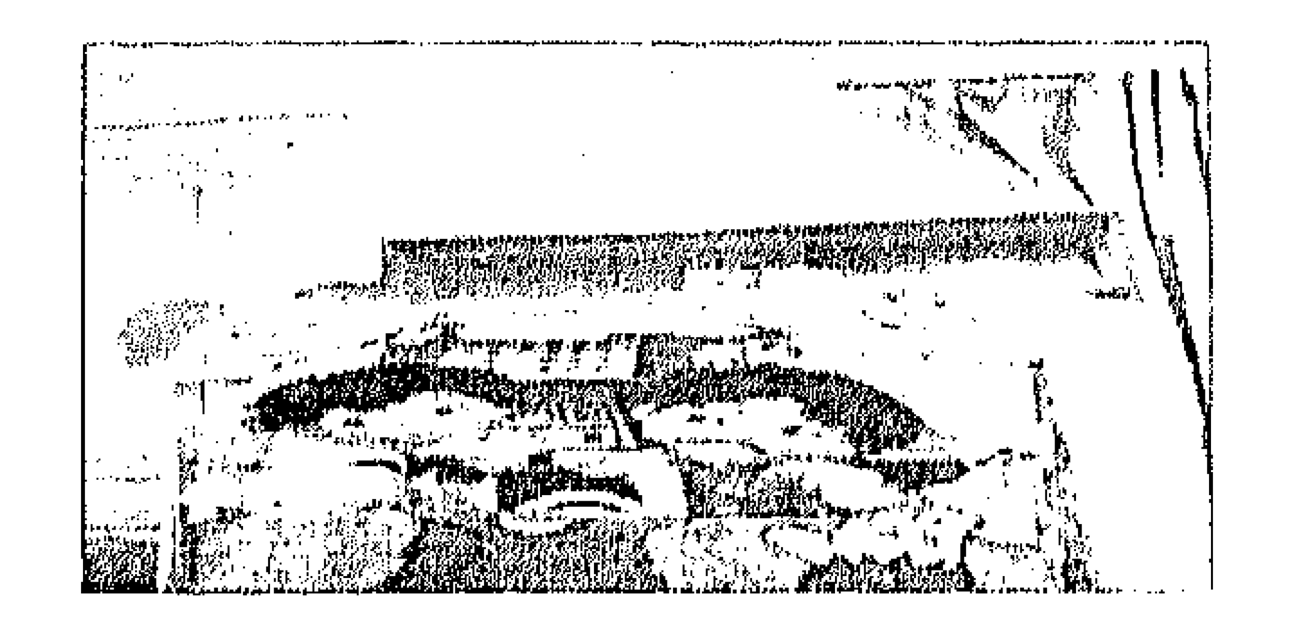
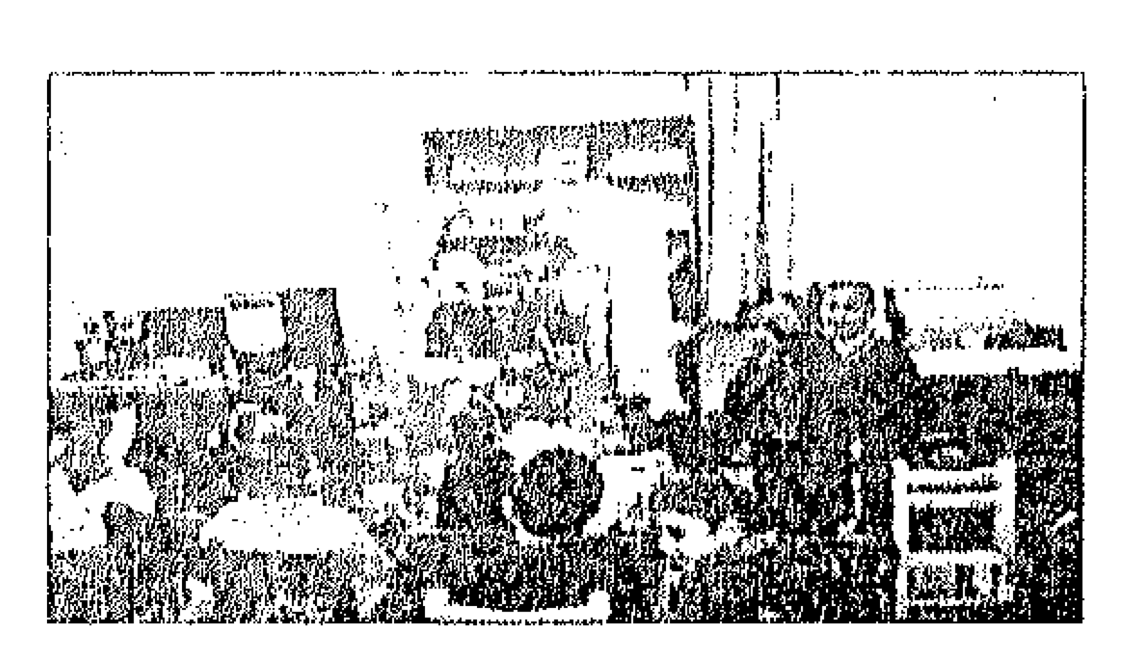
الأدوات: مسرح عرائس، عرائس قفازية.

سير الجلسة:

- يجلس الأطفال على شكل نصف دائرة استعدادًا لسماع القصة.
- ثم تحكى المؤلفة لهم قصة (التوأمان شادى ، فادى) والتى تدور أحداثها حول طفلين الأول " شادى " وهو طفل متفائل فى جميع تصرفاته ولديه الأمل فى كل شئ ودائمًا يقول : أن كل شئ فى الدنيا جميل كالورود والشمس والأشجار ، وكان لديه أصدقاء كثيرون ، أما الطفل الآخر " فادى " فكان حزينًا ومتشائمًا دائمًا وليس لديه أصدقاء سوى كلبه " بوبى " وفى ذات يوم ضاع كلبه فأخذ يبكى وتوقع أن لا أحد سيساعده ليجد كلبه الضائع لكن أخوه شادى وجده حزينًا وعرف سبب حزنه فجمع أصدقاءه وقاموا بالبحث عن الكلب حتى وجدوه ففرح هادى بعودته وبمساعدة أصدقاء كثيرون له.

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال ذكر اسم الشخصية التى أعجبتهم فى القصة ، ثم تسألهم عن سبب هذا الإعجاب ولماذا ؟

جلسة " ٣ "

الهدف: تدريب الأطفال على التفرقة بين سمات الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة.

الأدوات: عرائس قفازية.

سير الجلسة:

- تُذكر المؤلفة الأطفال بشخصيات القصة المقدمة فى الجلسة السابقة (شادى المتفائل، هادى المتشائم).
- تعرض المؤلفة على الأطفال عروستين قفازيتين " لشادى وهادى " وتطلب من الأطفال وصف كلٌ منهما من حيث الشكل والصفات المميزة لكلٌ منهما.
- تدون المؤلفة استجابات الأطفال فى الجدول الآتي:

شادى (المتفائل)	هادى (المتشائم)
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....

التقويم:

توزع المؤلفة على الأطفال أوراق بيضاء و ألوان وتطلب منهم رسم إحدى الشخصيتين (شادى المتفاؤل ، هادى المتشائم) من وجهة نظرهم ، ثم تفتح المؤلفة الحوار والمناقشة مع الأطفال حول ما تم رسمه ورأيهم فى الشخصية التى رسموها من خلال مناقشة الأطفال حول صفات التفاؤل والتشائم ؟



جلسة " ٤ "

الهدف:

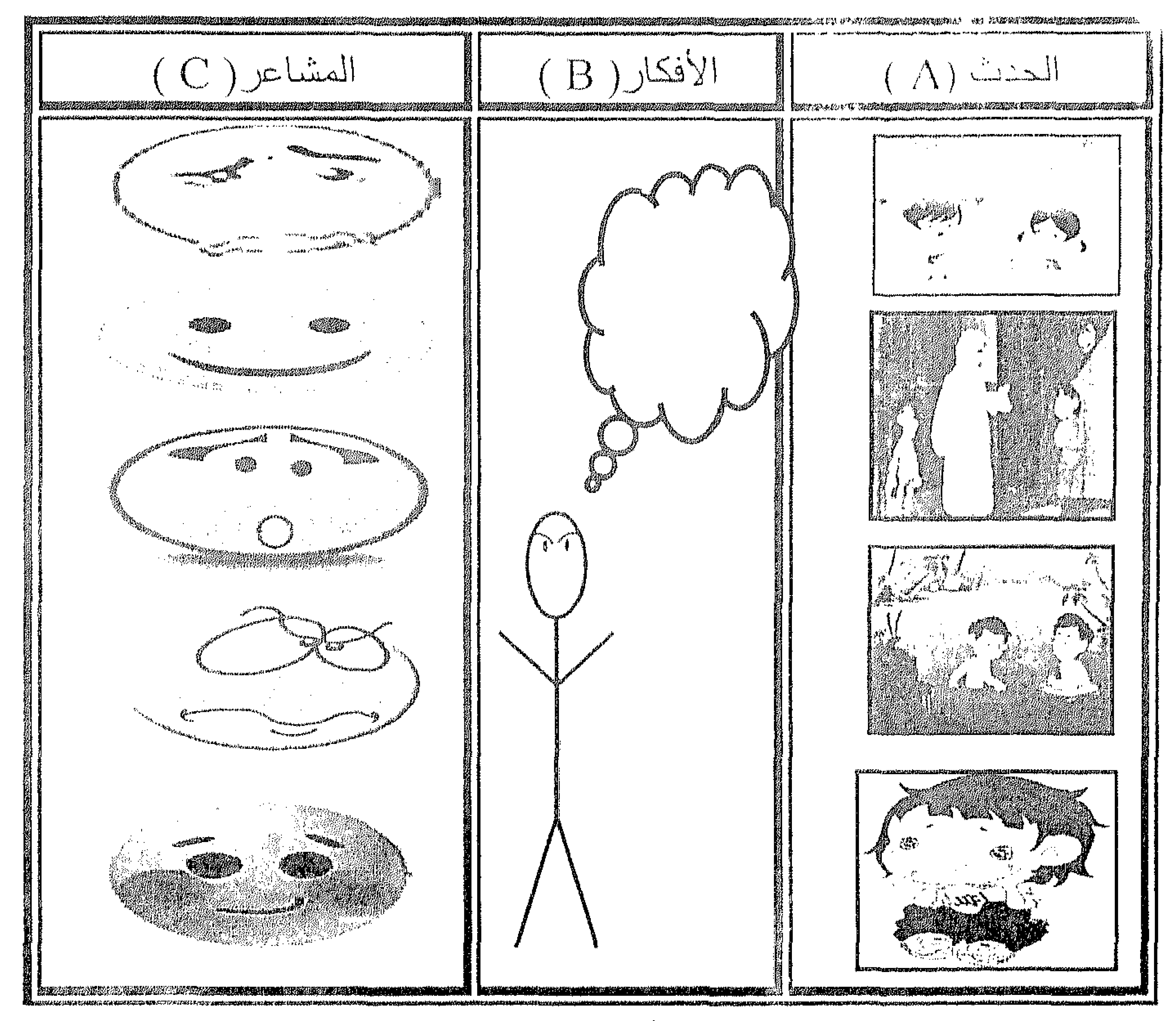
تعريف الأطفال بالعلاقة بين الأحداث والأفكار والمشاعر (نموذج ABC).

الأدوات:

سبورة وبرية ، بطاقات مصورة لبعض المشكلات، تعبيرات الوجوه.

سير الجلسة:

- تعرض المؤلفة بطاقات مصورة على السبورة الوبرية والتى تعبر عن بعض المشكلات التى يتعرض لها الأطفال.
- قامت المؤلفة باستخدام السبورة الوبرية ووضعت عليها إحدى البطاقات المصورة والتى بها مشهد يعبر عن مشكلة قد تحدث للأطفال
- توضح المؤلفة للأطفال أن الأفكار التى يقولها الطفل لنفسه عندما يمر بموقف هى التى تحدد كيف ينفعل ويشعر بعد ذلك .
- عرضت المؤلفة على الأطفال نموذجًا مبسطًا حيث قسّمت اللوحة الوبرية،كما هو موضح فى الجدول التالى لتعريف الأطفال بنموذج (ABC) .



- ينقسم الجدول السابق إلى ثلاثة أعمدة وهى:

- العمود الأول: مجموعة من المواقف السلبية التى يمكن أن يتعرض لها الأطفال.
- العمود الثانى: طفل يفكر بعد تعرضه للموقف (الحوار الداخلى).
- العمود الثالث: المشاعر والانفعالات المترتبة على الحوار الداخلى الذى دار فى رأسه.

التقويم : توزع المؤلفة على الأطفال ورقة العمل الملحقة و تذكر لهم موقف وعلى الأطفال أن يذكروا الأفكار التى يمكن أن تخطر ببالهم عندما يتعرضون لمثل هذا الموقف، ثم تطلب منهم ربط الأفكار بالمشاعر المترتبة عليها عن طريق رسم الملامح المعبرة عن هذه المشاعر على الوجه الموجود فى الجزء الأخير من ورقة العمل.

جلسة " ٥ "

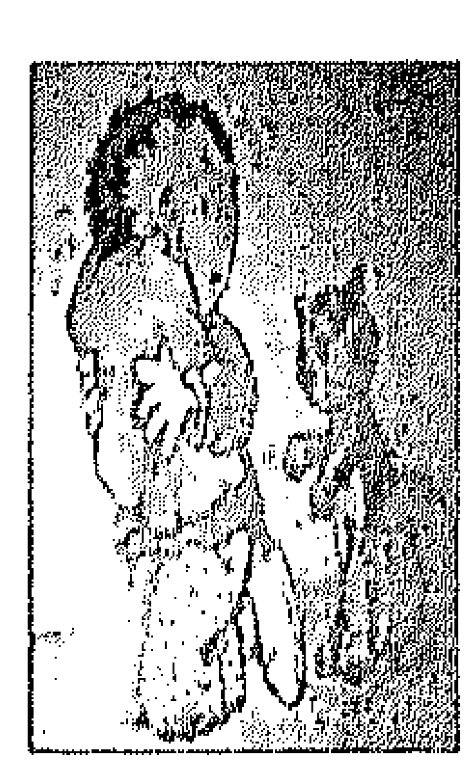
الهدف:

تنميـة قـدرة الأطفـال علـى توليـد الأفكـار والمعتقـدات الإيجابيـة عنـد التعرض لأحداث سيئة.

الأدوات:

مجموعة من المواقف المشكلة.




سير الجلسة:

- تؤكد المؤلفة للأطفال على مفهوم الحوار الداخلى (الجلسة السابقة) .
- تذكر المؤلفة للأطفال أننا جميعًا عندما نمر بمواقف صعبة أو مشكلات نسمع أصواتًا داخل رؤوسنا، هذه الأصوات أو العبارات هى ما نقوله لأنفسنا وقت حدوث هذه المشكلات.
- تذكر المؤلفة للأطفال بعض المواقف:

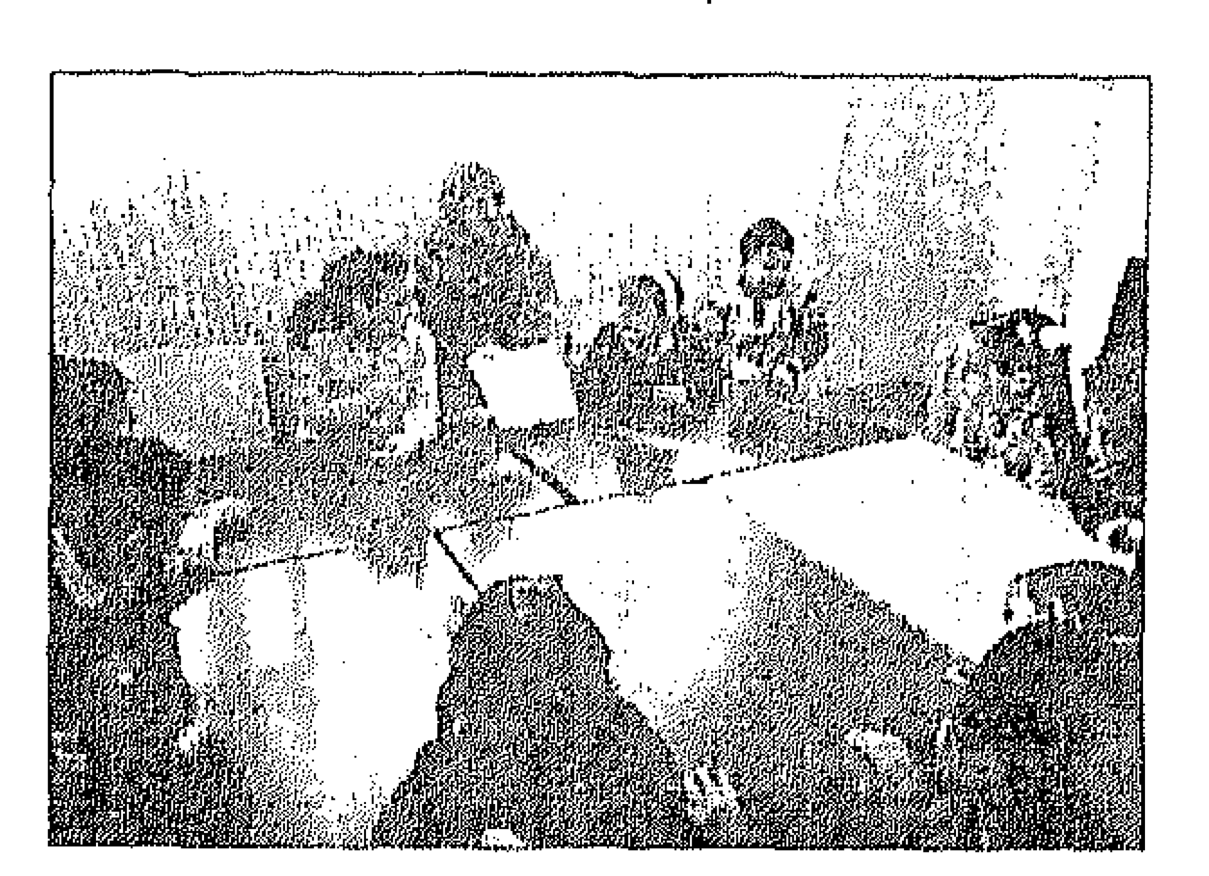
- رزقت أسرتك بطفل جديد ، وتم تجاهلك من قبل والديك.
- أصيبت بمرض ولازمت الفراش.
- فى أثناء وجودك فى حديقة الروضة وجدت بعض الأطفال يتهامسون ويشيرون عليك فماذا تقول لنفسك.
- لم تختارك المعلمة فى مسابقة أنت تحبها.
- أفسد زميلك الرسم الجميل الذى تعبت فيه ، كما إنه أخذ يضحك ويسخر منك.

• تجعل المؤلفة الأطفال يذكرون الأفكارالتى تدور داخل رؤوسهم إذا تعرضوا لمثل هذه المواقف.

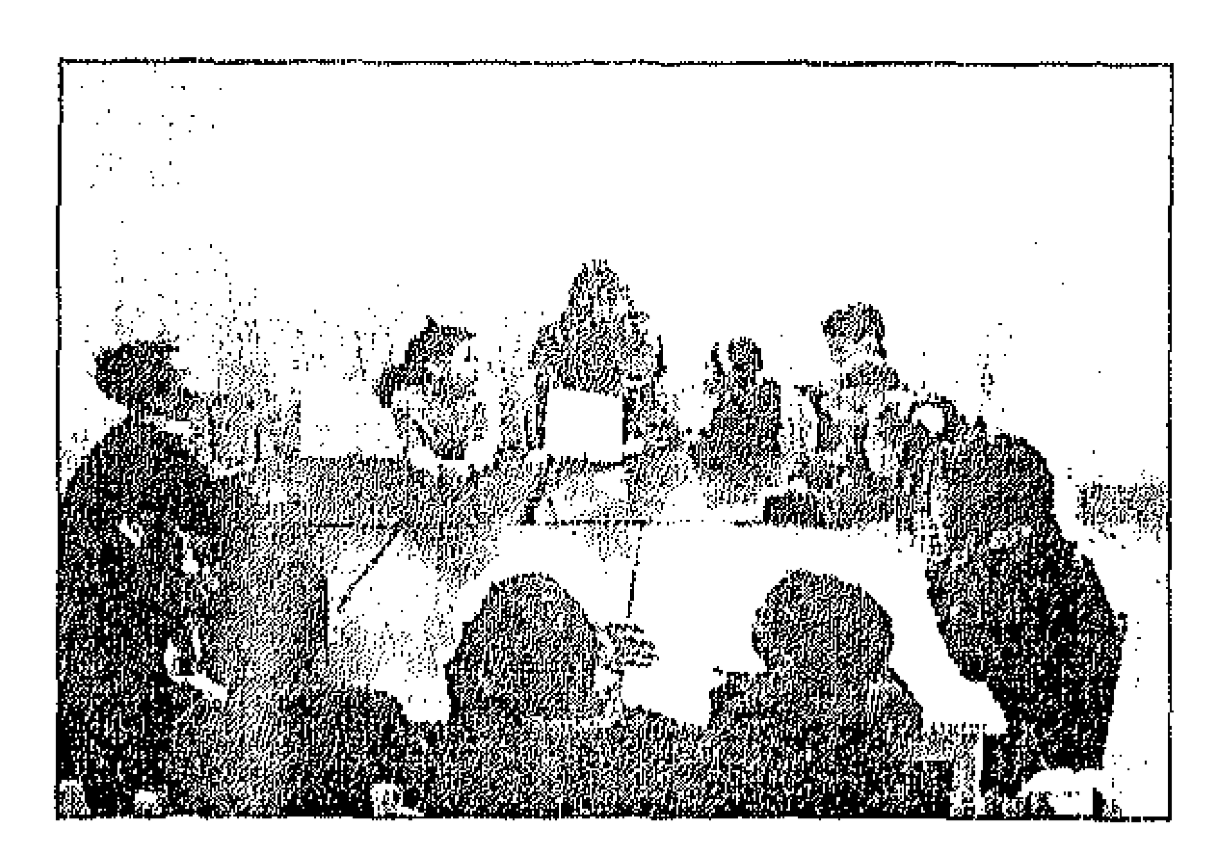
• تشجع المؤلفة أفكار الأطفال الإيجابية وتحاول مناقشتهم حول الأفكار السلبية مع محاولة تغييرها إلى أفكار إيجابية.

التقويم:

تعرض بطاقات مصورة لبعض المواقف المشكلة وتطلب من الأطفال التعبير بأفكار مناسبة ثم تقارن المؤلفة رد الفعل الإيجابى والسلبى فى كل بطاقة وفقًا لما ذكره الأطفال من تعليقات ويتم عمل مناقشة مع الأطفال حول الأفكار التى تم ذكرها ومقارنة ردود الأفعال بعد اقتراح هذه الأفكار.









جلسة " ٦ "

الهدف : تدريب الأطفال على مقاومة الأفكار السلبية أثناء الحوار الداخلى مع الذات عند حدوث مواقف سيئة.

الأدوات: لعبة العقل .

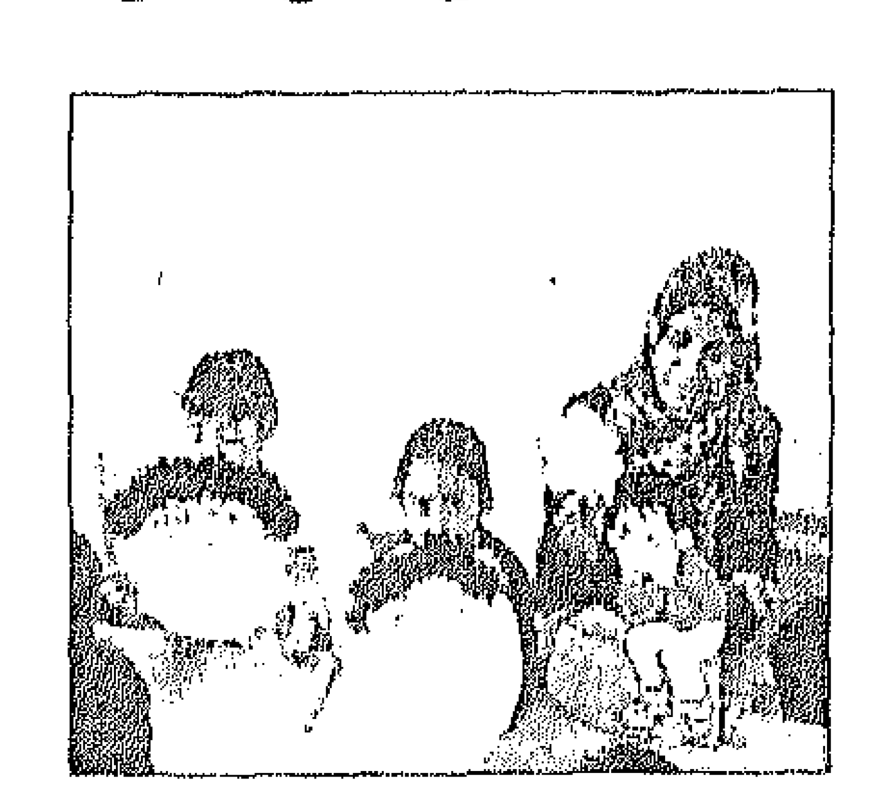
سير الجلسة :

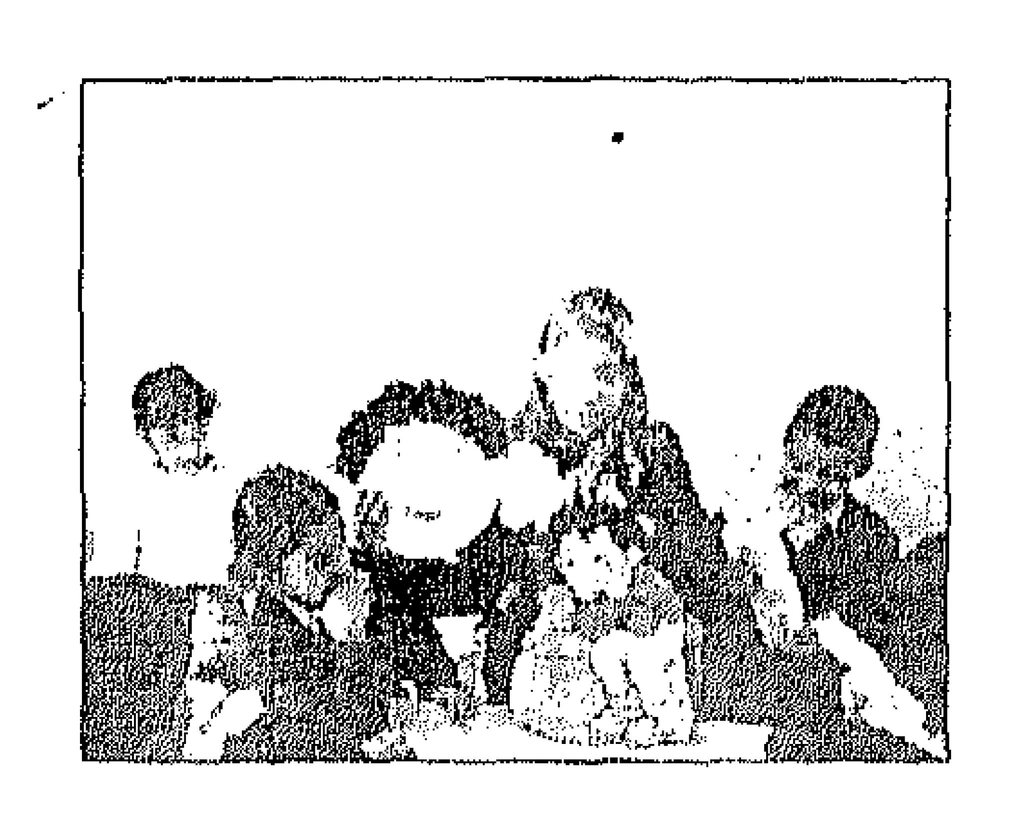
- تذكر المؤلفة للأطفال أنه عندما تحدث لنا مشكلة (تذكر لهم مشكلات من الممكن أن تحدث للأطفال فى مثل عمرهم) فإننا نتحدث لأنفسنا حول ماحدث، ويكون هذا الحديث داخل رأسنا لذا لا يستطيع أحد أن يسمعه غيرنا وهذا الحوار الداخلى هو مايحدد تصرفاتنا تجاه المواقف لذا علينا مقاومة الأفكار السلبية التى تحدث داخل رؤوسنا.
- تخبر المؤلفة الأطفال بأنها تريد أن تلعب معهم لعبه سوف تساعده على مقاومة الأفكار السلبية فى نفس وقت ظهورها وهذه اللعبة تسمى"لعبة العقل "
- تبدأ المؤلفة فى شرح اللعبة للأطفال ، حيث أنها سوف تتظاهر بأنها الجانب من عقله الذى سوف يذكر له الأفكار السلبية ، وتقوم بتقديم مشكلة لأحد الأطفال ثم تخبره بفكرة سلبية سوف يخرجها عقله أثناء الحوار الداخلى الذى يحدث فيه.
- ثم تطلب من الطفل أن يقاوم هذه الفكرة السلبية التى يتخيل أنها أفكار يقولها له عقله ويذكر فكرة أكثر تفاؤلاً لحل الموقف.
- تقوم المؤلفة بتكرار اللعبة مع الأطفال جميعًا حتى تتأكد من قدرتهم على إحداث المقاومة للأفكار السلبية.

التقويم:

تختار المؤلفة طفلين وتطلب من أحدهما أن يقوم بدور العقل وتذكر موقف لطفل تعرض لمشكلة ما ، وعلى الطفل الذى يقوم بدور العقل أن يذكر فكرة سلبية أثناء الحوار الداخلى الذى دار فى رأسه ،ثم يقوم الطفل الآخر

بعمل المقاومة ويذكر أفكار إيجابية تجاه المشكلة.





جلسة " ٧ "

الهدف:

مساعدة الأطفال على تغيير أسلوب تفسير الأحداث (معرفة الأسباب وراء حدوث المشكلة).

الأدوات:

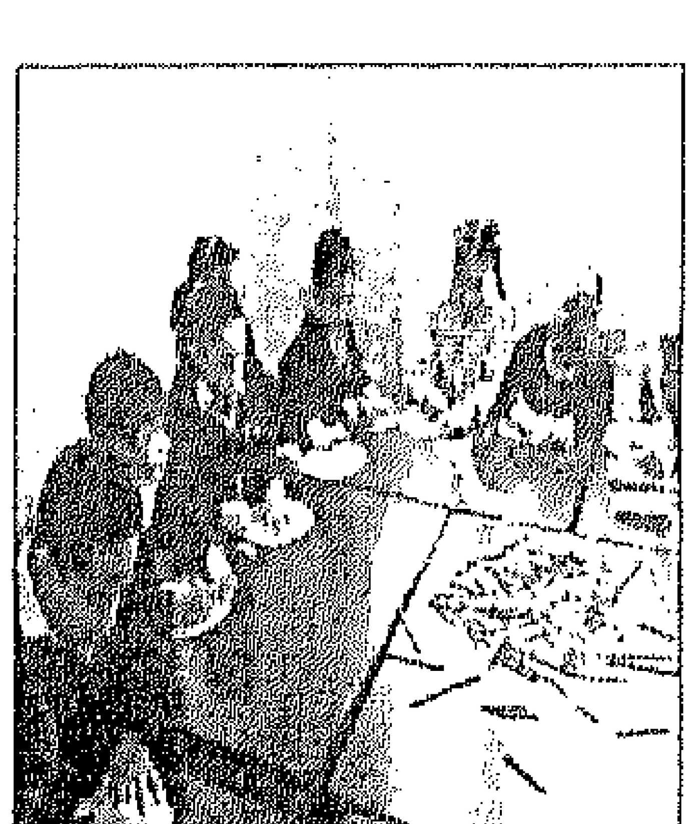
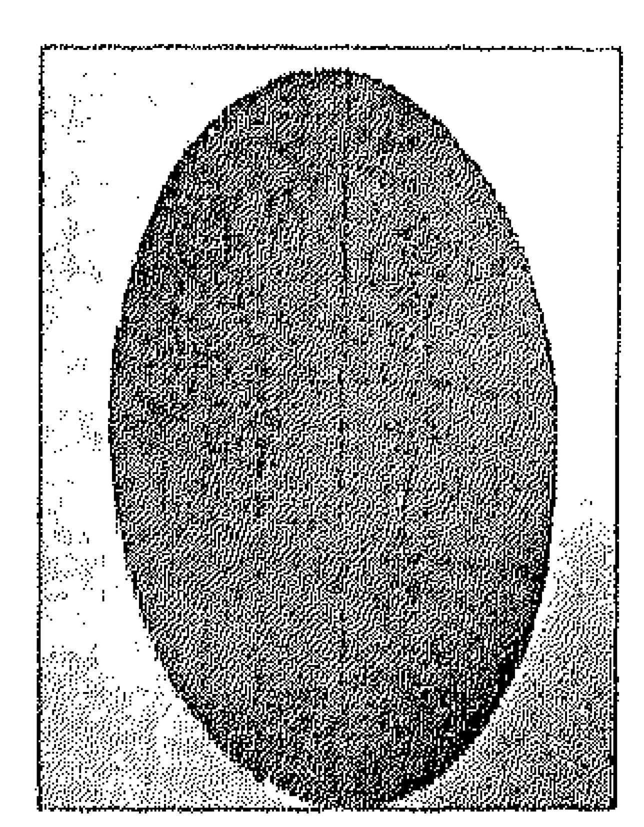
لعبة الفطيرة، أوراق على شكل دائرة، أقلام.

سير الجلسة :

- تجذب المؤلفة الأطفال إلى الجلسة.
- توزع المؤلفة على الأطفال ورقة مدورة تمثل فطيرة ، وتتطرح عليهم مشكلة وتطلب منهم أن يحكوا لها مشكلة مرت بهم .
- تطلب المؤلفة من الأطفال أن يقسموا الفطيرة إلى أجزاء يمثل كل جزء شخصًا يكون سببًا فى حدوث المشكلة .
- تتحدث المؤلفة مع الأطفال حول أن المشكلة عندما تحدث من الممكن أن لا نكون نحن فقط السبب فى حدوثها ، بل يوجد أطراف كثيرة قد تكون هى السبب فى حدوث المشكلات .

التقويم :

تختار المؤلفة أحد الأطفال ليقوم بدور مذيع تليفزيونى ويسأل زملاءه كلاً على حدى عن مشكلة تعرض لها فى حياته ويطلب منه أن يحدد أسباب حدوث هذه المشكلة .



جلسة " ٨ "



الهدف:

تدريب الأطفال على استبدال المشاعر السلبية بإ

الأدوات:

بطاقات مصورة تعبر عن مشاهد مختلفة.

سير الجلسة:

- تعرض المؤلفة على الأطفال مجموعة من الصور التى تعبر عن مواقف مختلفة وتوضع فى صندوق .
- والمواقف مثل: ماذا تشعر عندما ....

* لم يتم اختيارك فى لعبة أو مسابقة ؟
* أخذ زميل لك لعبتك بالقوة ؟
* يخسرفريقك المباراة ؟
* تريد الحصول على شيء يمتلكه الآخرون ؟
* تترك فى البيت بمفردك ؟
* تتهم بشيء لم تفعله ؟

- تختار المؤلفة بالتناوب طفل يختار من الصندوق صورة ويتحدث عن مشاعره فى هذا الموقف ويمكنه أن يستخدم تعبيرات الوجه وحركات الجسم

• بعد ذلك يتم فتح الحوار بين المؤلفة والأطفال حول هذا الشعور وكيف يمكن أن يستبدل هذا الشعور بشعور إيجابي جيد.

التقويم:

تعرض المؤلفة على الأطفال مجموعة من المشاعر السلبية التي يمكن أن تكون رد فعل على بعض المواقف التي قد يمرون بها وتطلب من الأطفال استبدالها بمشاعر إيجابية.

جلسة " ٩ "

الهدف:

تدريب الأطفال على رؤية الموقف من وجهة نظر الآخر.

الأدوات:

أربع أزواج من الأحذية بمقاس كبير على الأطفال.

سير الجلسة :

• تقوم المؤلفة بتهيئة الأطفال للجلسة.

• تشرح المؤلفة للأطفال ماسوف يتم عمله خلال الجلسة ، أثناء لعب لعبة الأحذية.

• تضع المؤلفة في وسط الغرفة أربعة أزواج من الأحذية كل زوجين في مقابل الآخر.

• تذكر المؤلفة مشكلة شخصية مناسبة للفئة العمرية (على سبيل المثال: أفضل صديق لك عندما طلبت منه أن يلعب معك رفض ، ولعب مع طفل آخر.)

• تختار المؤلفة أحد الأطفال ثم تطلب منه أن يرتدي زوجًا من الأحذية وتطلب منه أن يمثل الدور الأول (الطفل الذي رفض صديقه اللعب معه) .

- تطلب المؤلفة من الطفل أن يقوم بوصف الآتى:

* ما شعوره عندما يمر بمثل هذا الموقف ؟
* كيف سيكون تفكيره فى هذه الحالة ؟
* ماذا سيفعل فى هذه الحالة ؟
* من وجهة نظره ما الذى جعل الطفل الآخر يفعل هذا السلوك أو اتخاذه هذا القرار؟

- ثم تطلب المؤلفة من الطفل أن يقف فى الزوج الآخر حتى يمثل وجهة النظر الأخرى فى هذا الموقف .
- وتوجه المؤلفة للطفل نفس الأسئلة السابقة ، ويمكن أضافة هذه الأسئلة إليها :

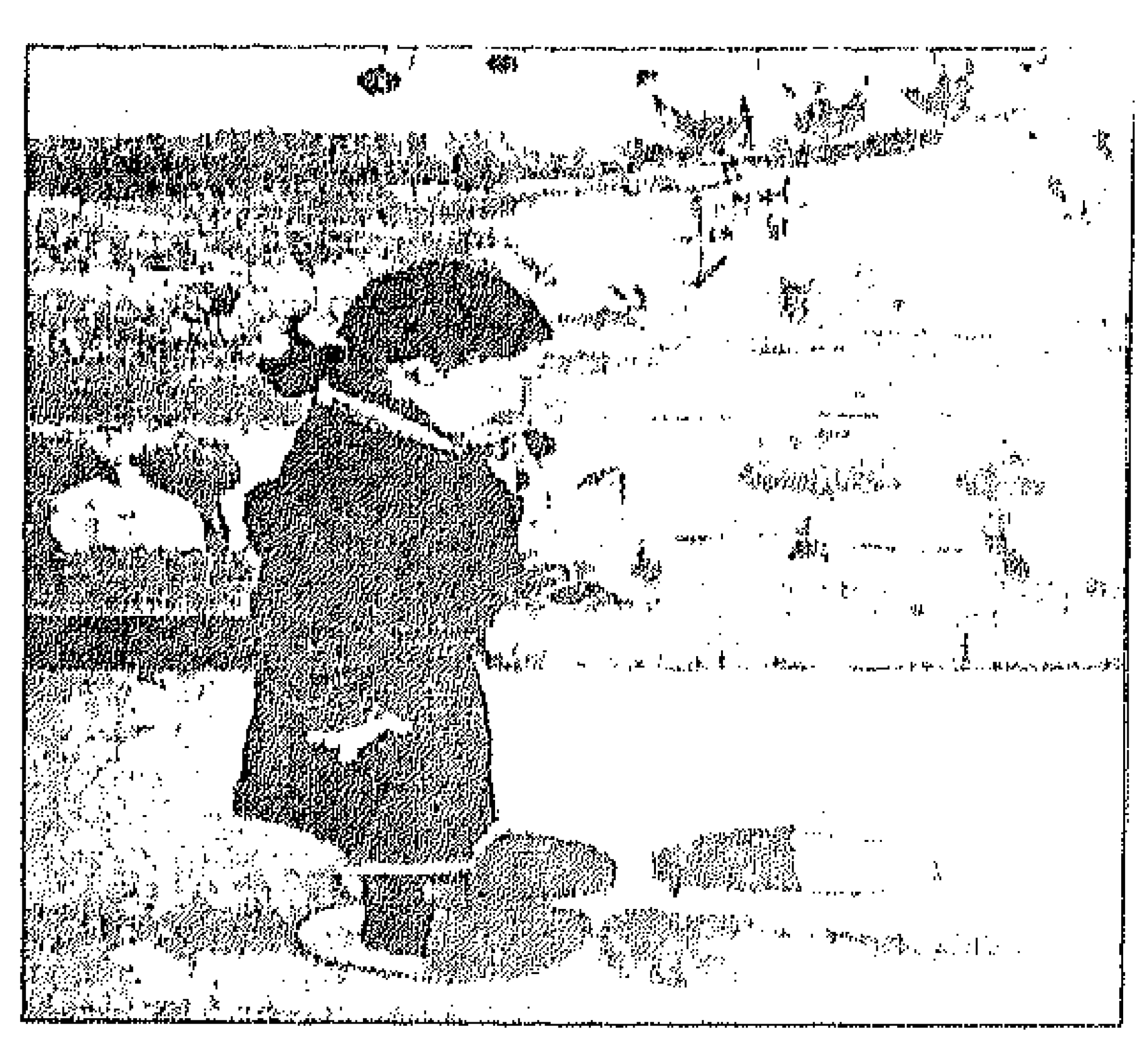
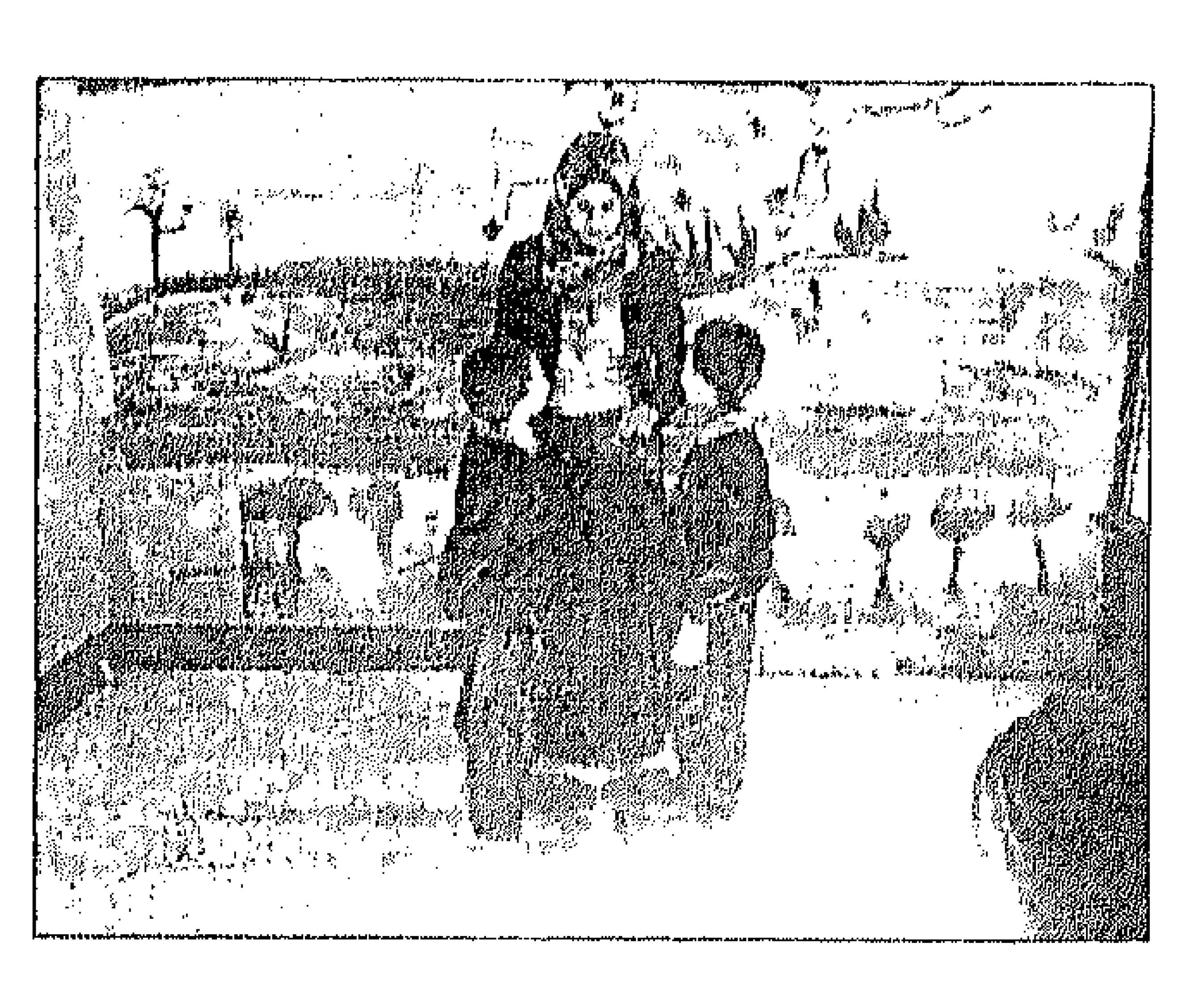
* كيف كان يشعر هذا الطفل وقت حدوث الموقف ؟
* هل يمكنك التفكير فى سبب آخر جعله يفعل ذلك ؟
* ما رأيك ماذا كان يمر فى رأسه عندما قرر أن يفعل ذلك ؟

التقويم:

من خلال إعادة الجلسة باختيار طفلين يقومان بتمثيل موقف آخر ثم يتم تبادل الأدوار بينهم .







جلسة " ١٠ "

الهدف : تدريب الأطفال على تطوير مهارة الوعى العاطفى لديهم.

الأدوات: بطاقات مصورة.

سير **الجلسة** :

- تقوم المؤلفة بجذب الأطفال للجلسة بذكر كلمة تعبر عن انفعال معين وعلى الأطفال تمثيلها مثل (أبكى ، أضحك ، أغضب ، أخاف ....) .
- ثم تتحدث المؤلفة مع الأطفال عن التغييرات فى المزاج ، وتوضح لهم كيف يحدث ذلك والأسباب المترتبة عليه.

- توضح المؤلفة للأطفال أننا نرغب فى معرفة كيف يشعرون ، وكيف يمكن الحديث عن المشاعر الخاصة بهم أيضًا.
- وفيما يلى بعض المهام البسيطة التى يمكن أن نطلبها من الأطفال لمساعدتهم على تحديد ومناقشة مشاعرهم :

- يمكنك رسم صورة توضح ما كنت تشعر به فى موقف ما (من الممكن أن نحكى للطفل موقف قد يمر به).

- ما الألوان التى تستخدمها فى هذا الموقف ؟

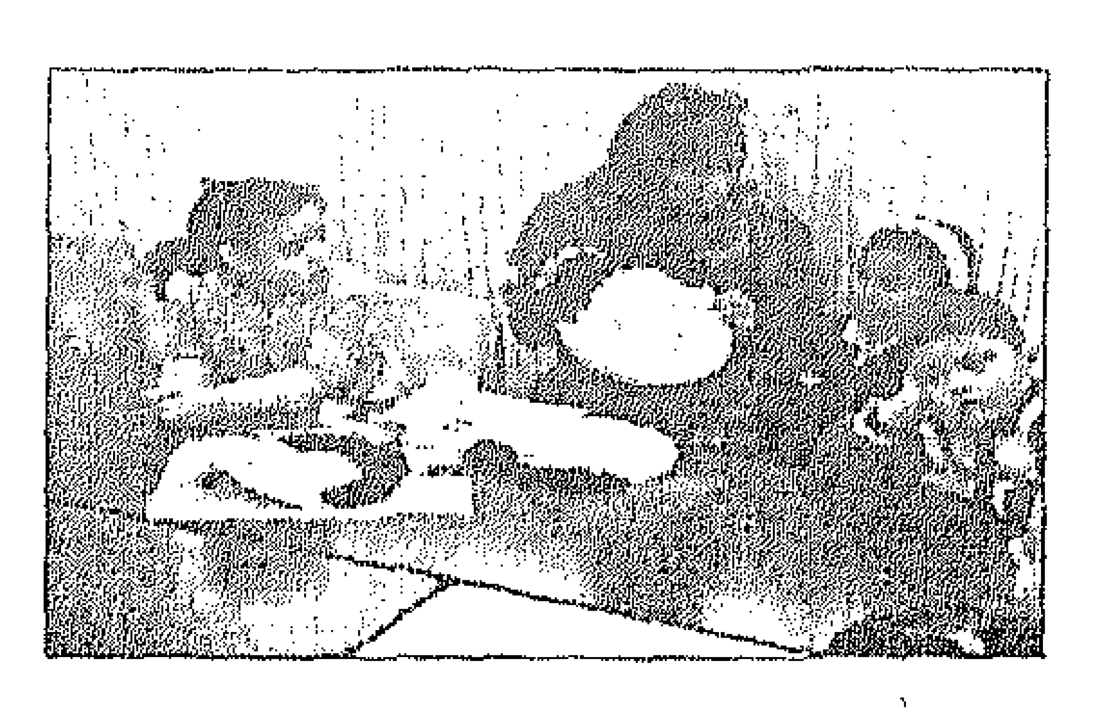
- كيف يشعر جسمك عندما تكون(حزين ، غاضب ، خائف ، سعيد ، قلق إلخ................) ؟

- تشجيع الأطفال على استخدام الجسم ، وتعبيرات الوجه ، ونبرة الصوت لإظهار كيف يشعر الطفل فى الموقف .
- محاولة تشجيع الأطفال من خلال القيام بلعب الدور معهم.
- تذكر المؤلفة للأطفال أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للعبة ، والهدف هو ببساطة مساعدة الأطفال على التفكير والتعبير عن العواطف .

التقويم:

تقدم المؤلفة للأطفال مجموعة من المواقف وتطلب منهم التعبير عنها وكذلك مناقشتهم حول الوقت المناسب للتعبير عنها.



جلسة "١١"

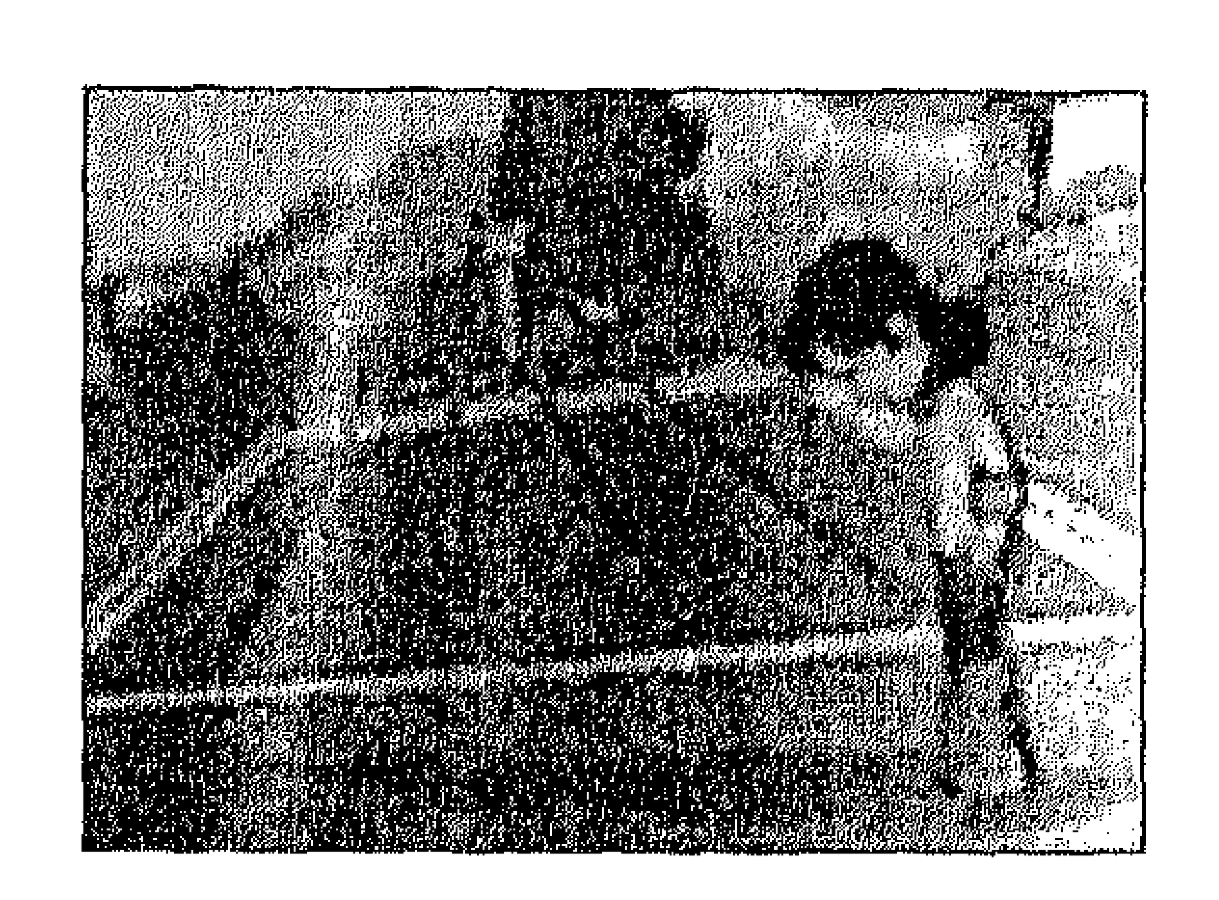
الهدف:

تدريب الأطفال على تحويل المحن إلى مزايا وعدم التمسك بالأفكار السلبية.

الأدوات:

قصة تعرض على الكمبيوتر " الوفاء والأمل ".






سير الجلسة:

- تجذب المؤلفة الأطفال إلى مشاهدة وسماع القصة.
- تدور أحداث القصة حول بنت اسمها " أمل " كانت تمشى مستندة على عكازين نتيجة تعرضها لحادثة وكانت دائمًا حزينة ومكتئبة ، فكان أصدقاؤها يستطيعون الجرى والقفز واللعب فى كل مكان وهى لا تستطيع ، فأخذت تبكى فرأتها المعلمة وقالت لها : إنها من الممكن أن تلعب الكثير من الألعاب لأنها ذكية ونشيطة ، وفى اليوم التالى اصطحبت المعلمة أمل إلى

حمام السباحة ودربتها على السباحة إلى أن أصبحت ماهرة فى السباحة ،ولكن مساء يوم تعرضت المعلمة لحادثة ، فحزنت أمل عليها لكن المعلمة قالت لها : يجب أن تفوزى غدًا فى المسابقة ، وبالفعل فازت أمل فى المسابقة وصفق لها الجميع وعرفت أنه بإمكانها عمل أشياء كثيرة ومفيدة .

- تتناقش المؤلفة مع الأطفال حول موضوع القصة، وتذكرهم بأنه إذا كان لدى أحد منا نقص فالله خلق له مزايا كثيرة عليه أن يستغلها ليحقق أهدافه.

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال تمثيل أحداث القصة وتساعدهم فى توزيع الأدوار عليهم ثم تفتح المؤلفة الحوار والمناقشة حول أهم أحداث القصة وما أهم الدروس المستفادة منها ؟









جلسة " ١٢ "

الهدف: إكساب الأطفال مفهوم ذات إيجابى، وتكوين إتجاه سليم نحو ذاته.

الأدوات: مرآه كبيرة الحجم، كرسى بحجم الأطفال.

سير الجلسة:

- تهيىء المؤلفة الأطفال للجلسة، وتلفت نظرهم إلى وجود المرآة فى الغرفة.
- تطلب من أحد الأطفال أن يجلس أمام المرآة ويكون ظهره للمجموعة

ويجيب عن الأسئلة الموجهة له وهى:

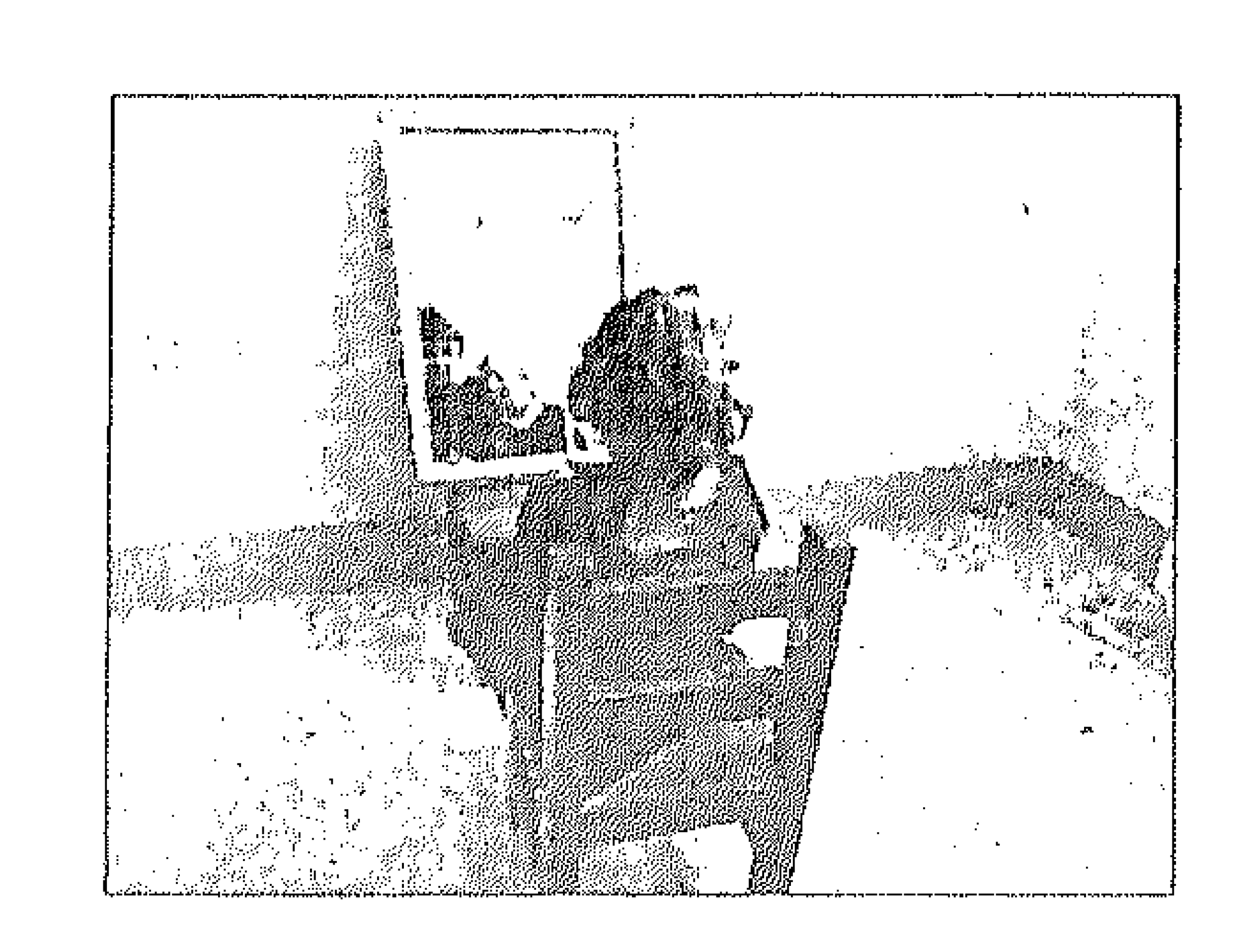
١- بُص فى المرايا وقل لى على أحسن شيء بتحبه فى نفسك وشايفه دلوقتى .
٢- لو أن المرايا اتكلمت تتوقع تقول إيه عنك.
٣- إيه ممكن تطلبه من المرايا ونفسك يتحقق دلوقتى ؟
٤- إذا كنت عايز تسأل الشخص اللى أدامك فى المرايا دلوقتى تقوله ايه.
٥- طيب تفتكر هيرد عليك يقول ايه .
٦- أنت تتمنى تشوف واحد غيرك فى المرايا دلوقتى ؟ طيب ليه ؟
٧- ممكن تقول الصفات الموجودة فى الشخص الموجود أمامك فى المرايا دلوقتى .

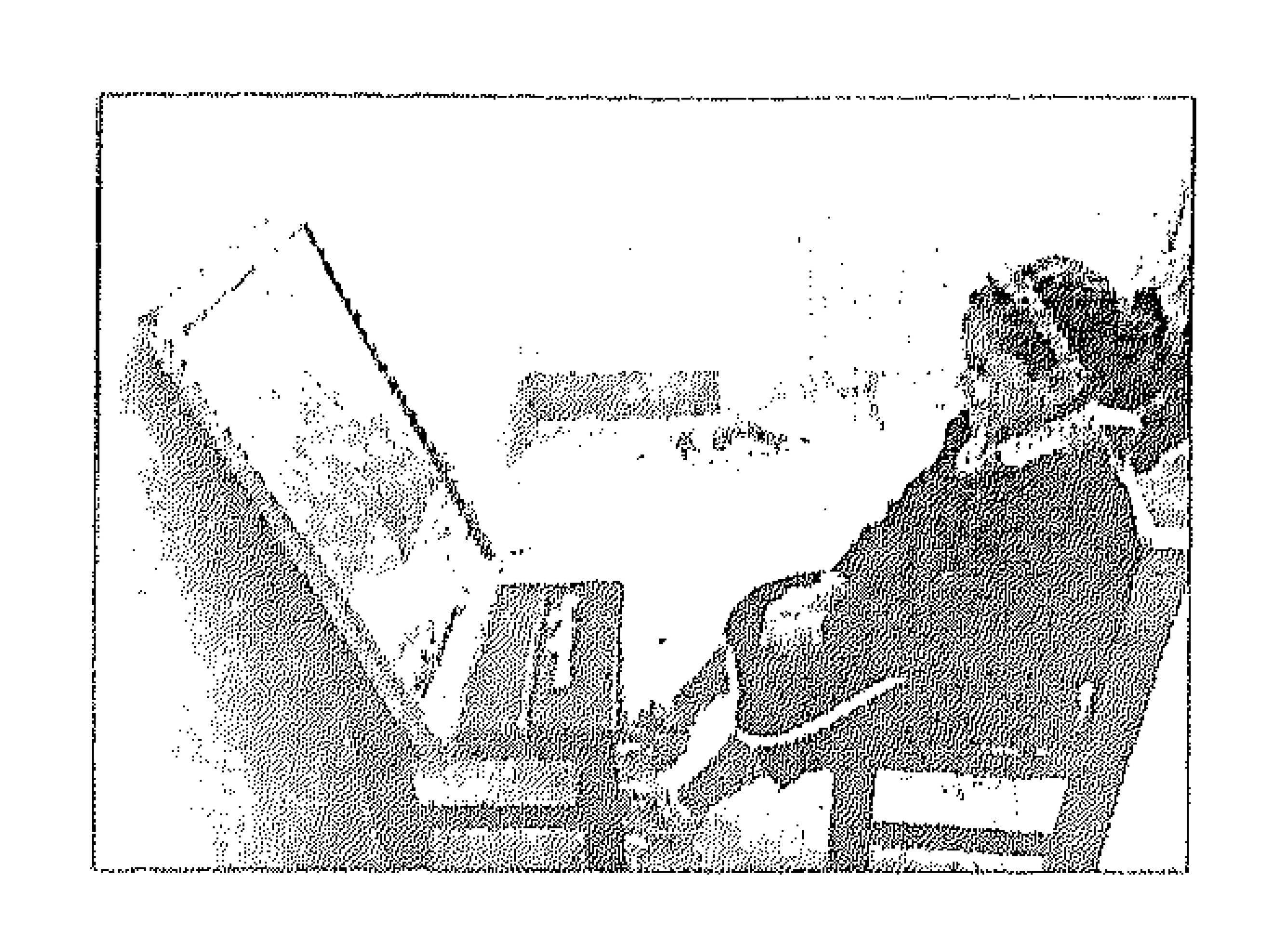
- ثم تقوم المؤلفة بتصحيح المفاهيم الخاطئة التى تصدر عن الطفل والتركيز على الجوانب الإيجابية.
- تختار المؤلفة طفل آخر ليقوم بعمل نفس الجلسة إلى أن يقوم جميع الأطفال بعمل نفس الجلسة.

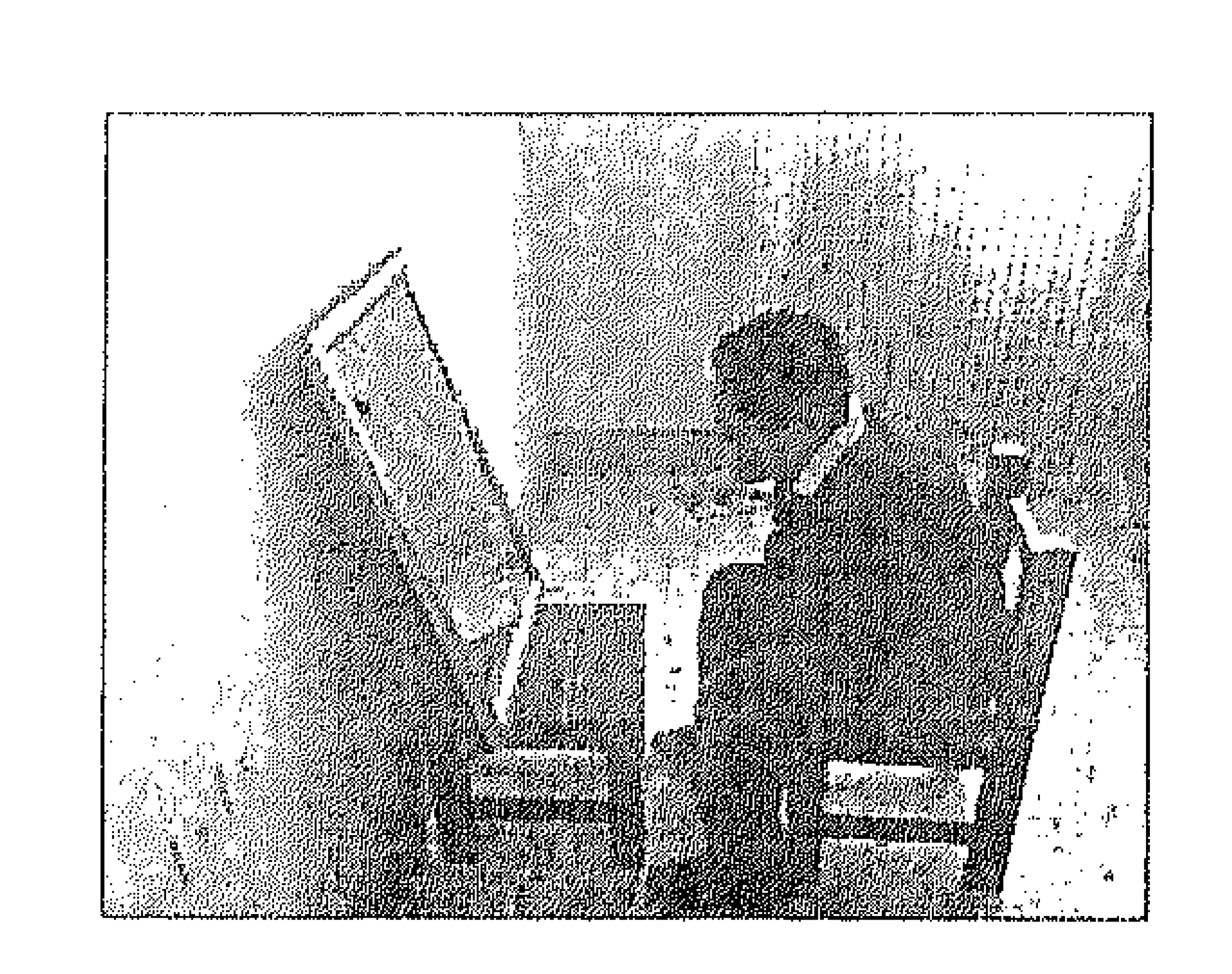
التقويم:

من خلال تحويل اللعبة إلى طفلين يواجه بعضهم البعض وإبراز كلٌ منهما أهم الصفات الإيجابية الموجودة فيه .

توزع المؤلفة على الأطفال مجموعة من الأوراق والألوان وتطلب من كل طفل أن يرسم نفسه كما يراها ، ثم يقوم كل طفل بالتعبير عن رسمته.









جلسة " ١٣ "

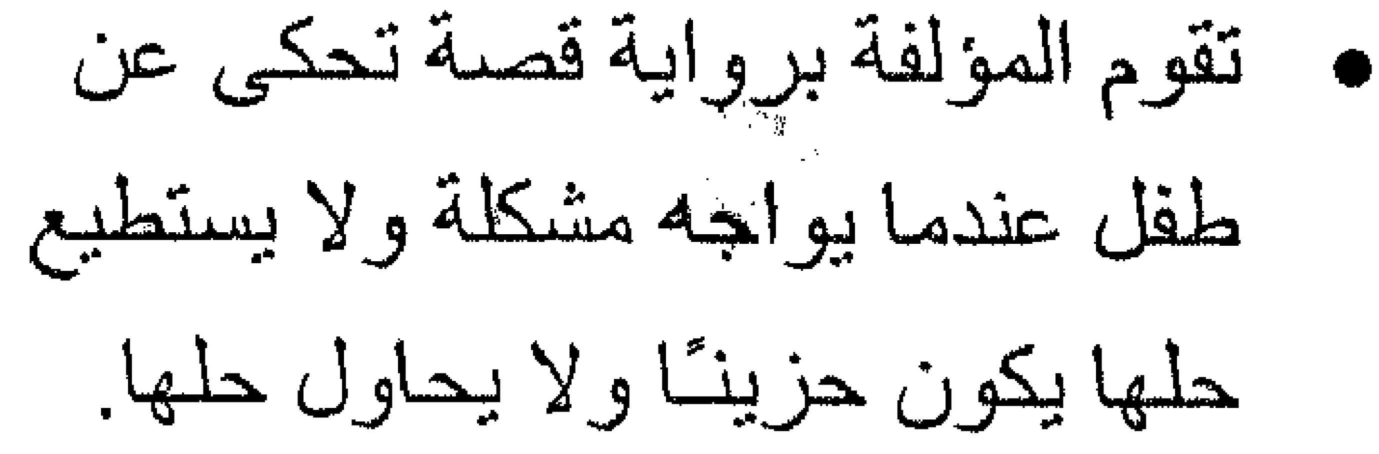
الهدف:

تعليم الأطفال الإسترخاء حتى يستطيع فهم مشاعره.

الأدوات:

ورق ، ألوان ، ألعاب أطفال.

سير الجلسة :



- تقوم المؤلفة برواية قصة تحكى عن طفل عندما يواجه مشكلة ولا يستطيع حلها يكون حزينًا ولا يحاول حلها.
- ولكن فكر هذا الطفل وقال أنا لا أحب أن أكون حزينًا لذلك عندما تواجهنى مشكلة سوف أهدئ نفسى وآخذ نفسًا

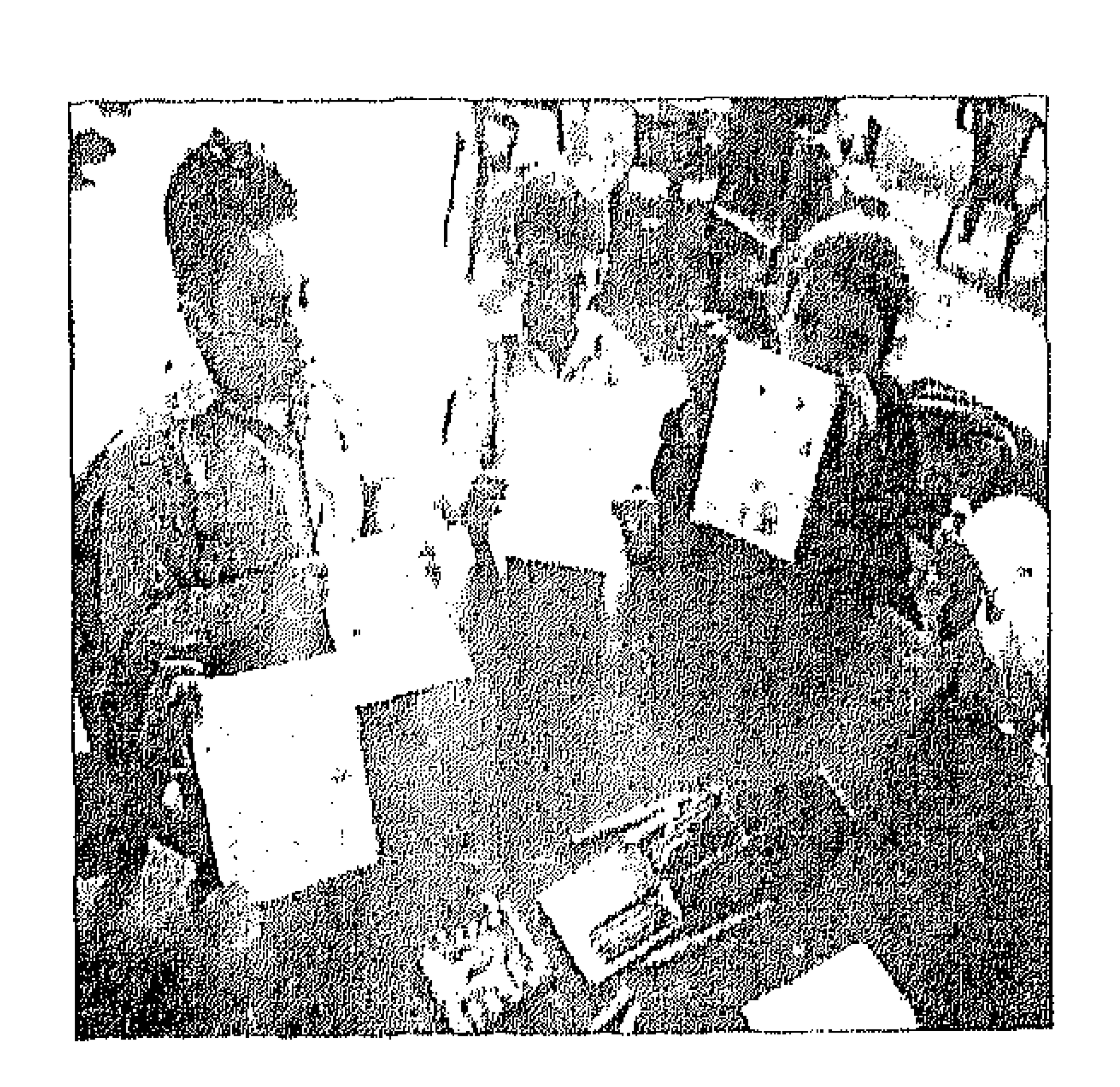


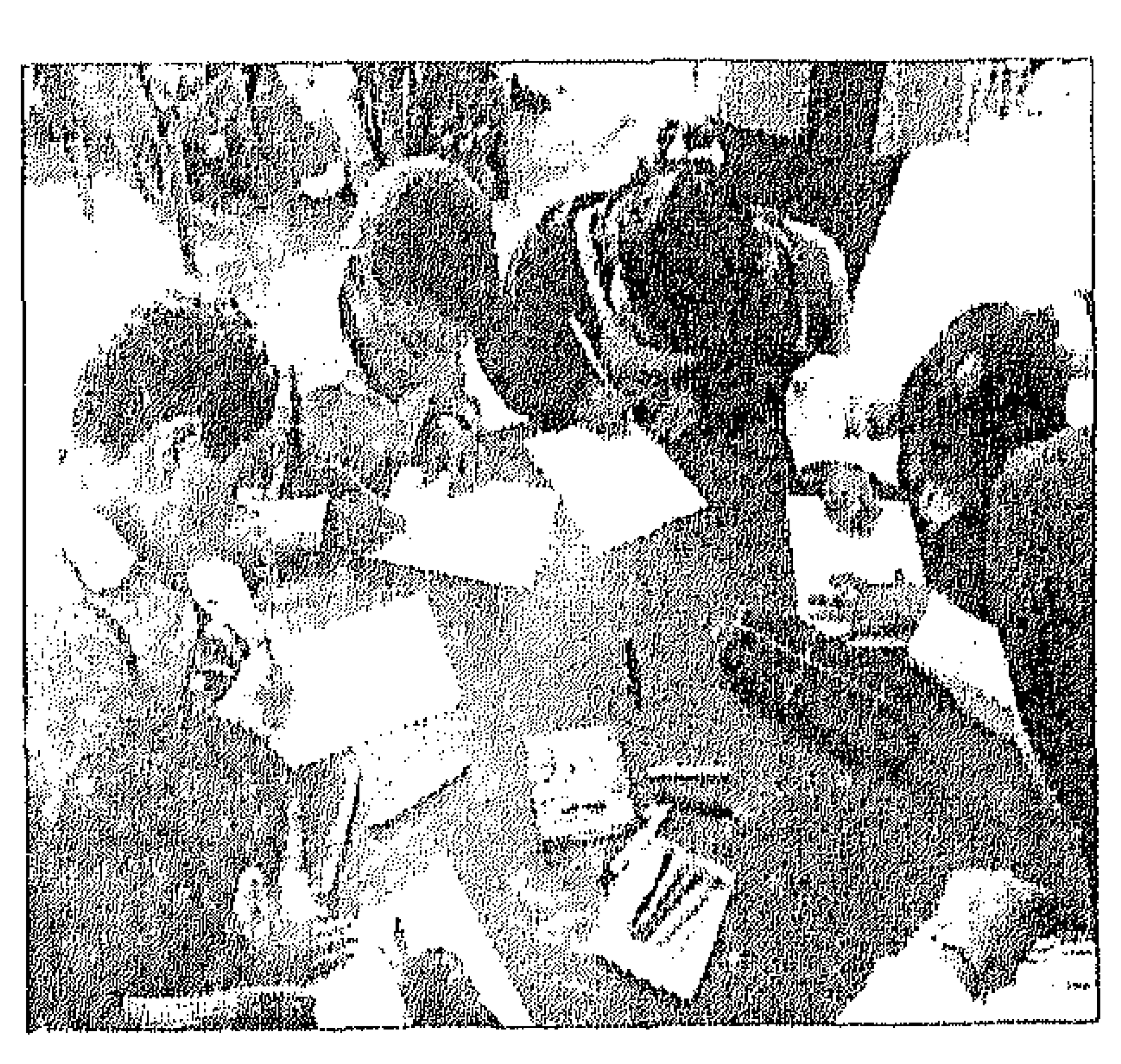
عميقًا عدة مرات وأحاول الإسترخاء بأن أغمض عينىّ لعدة دقائق ثم أفعل شيئًا آخر مثل لعب الكرة أو الرسم والتلوين..

- فوجد نفسه يشعر بتحسن ويقول مرحبًا بالسعادة واستطاع بعد ذلك أن يحل المشكلة بسهولة وأصبح شخصًا سعيدًا.

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال ذكر بعض الأشياء التى يمكن عملها عندما تواجههم مشكلة ما ليشعروا بالارتياح الذى يساعدهم على التخفيف من حدة المشكلة .







جلسة " ١٤ "

الهدف: تدريب الأطفال على الاسترخاء و التخيل الذاتى للصور الذهنية.

الأدوات: قصة " نزهة على الشاطيء " ، مؤثرات صوتية ،مرتبة إسفنجية.

سير الجلسة :

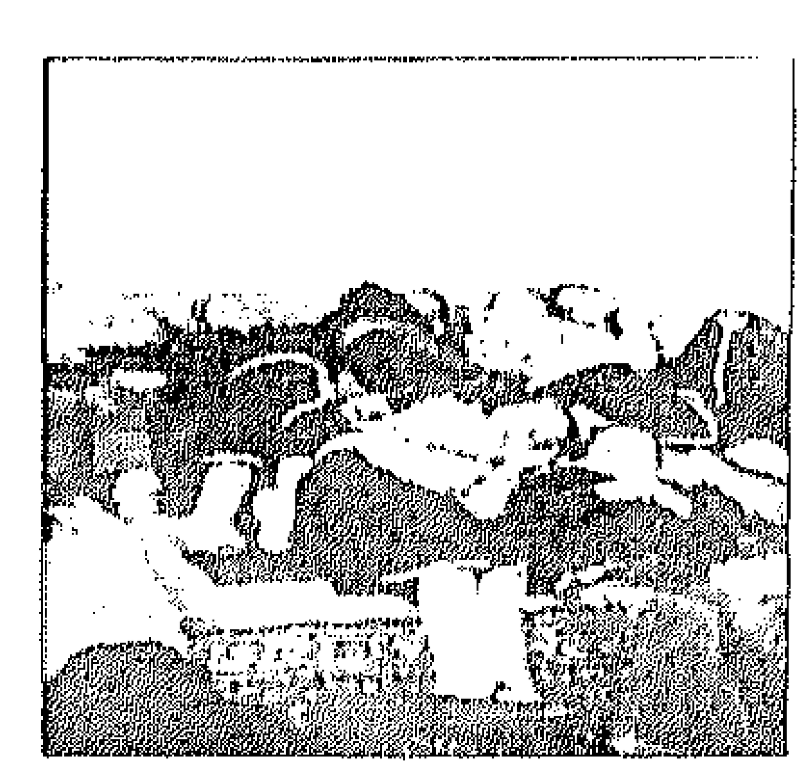
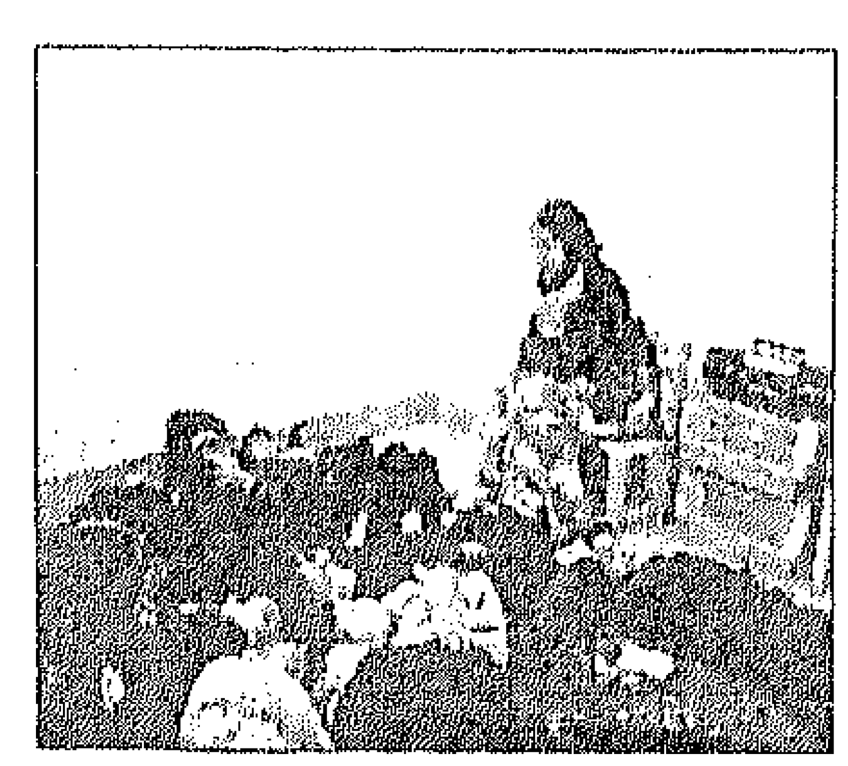
- تهييء المؤلفة الأطفال للجلسة .
- تقوم المؤلفة بغلق النور،وتطلب من الأطفال الاستلقاء على الأرض وغمض أعينهم .
- تقول المؤلفة للأطفال تخيلوا أننا فى رحلة ، الرحلة دى فى الشاطى .
- وتقوم المؤلفة بوصف الرحلة مع استخدام مؤثرات صوتية تساعدها على إيحاء المشهد للأطفال.
- تحكى المؤلفة للأطفال أنهم موجودون الآن على شاطيء البحر فى يوم حار من أيام الصيف ، والرمال ساخنة لدرجة أننا مش قادرين نضع أرجلنا عليها، إحنا قاعدين تحت الشمسية علشان أشعة الشمس قوية جدًا ، حاسين بيها ، ثم تقول لهم الآن سوف نرتدى ملابس البحر وننزل المياه ، إيه رأيكم ، المياه دافئة وجميلة ، دلوقتى هنلعب بالكرة مع بعض ، إحنا مبسوطين وبنضحك ، سامعين صوت ضحكاتنا .
- تظل المؤلفة فى عمل الصور الذهنية للأطفال حتى تشعر باسترخائهم وتفريغ شحناتهم .

التقويم:

تتناقش المؤلفة مع الأطفال حول شعورهم بعد عمل جلسة الاسترخاء وتطلب من الأطفال وصف أهم الأحداث التى مروا بها وأثرت عليهم إيجابيًا





جلسة " ١٥ "

الهدف:

تدريب الأطفال على توليد أفكار إيجابية لحل المشكلة.

الأدوات:

مجموعة مختلفة من المواقف المشكلة ، كمبيوتر (لاب توب).

سير الجلسة:

- فى البداية تجذب المؤلفة الأطفال إلى الجلسة.
- بعد ذلك يتم عرض مجموعة من المواقف المختلفة تضمن مشكلات قد تمر على الطفل فى حياته اليومية ويتم عرض هذه المواقف بإستخدام الكمبيوتر على الأطفال، ثم تسألهم كيف يتصرفون إذا تعرضوا لمثل هذه المواقف؟.
- المواقف مثل:

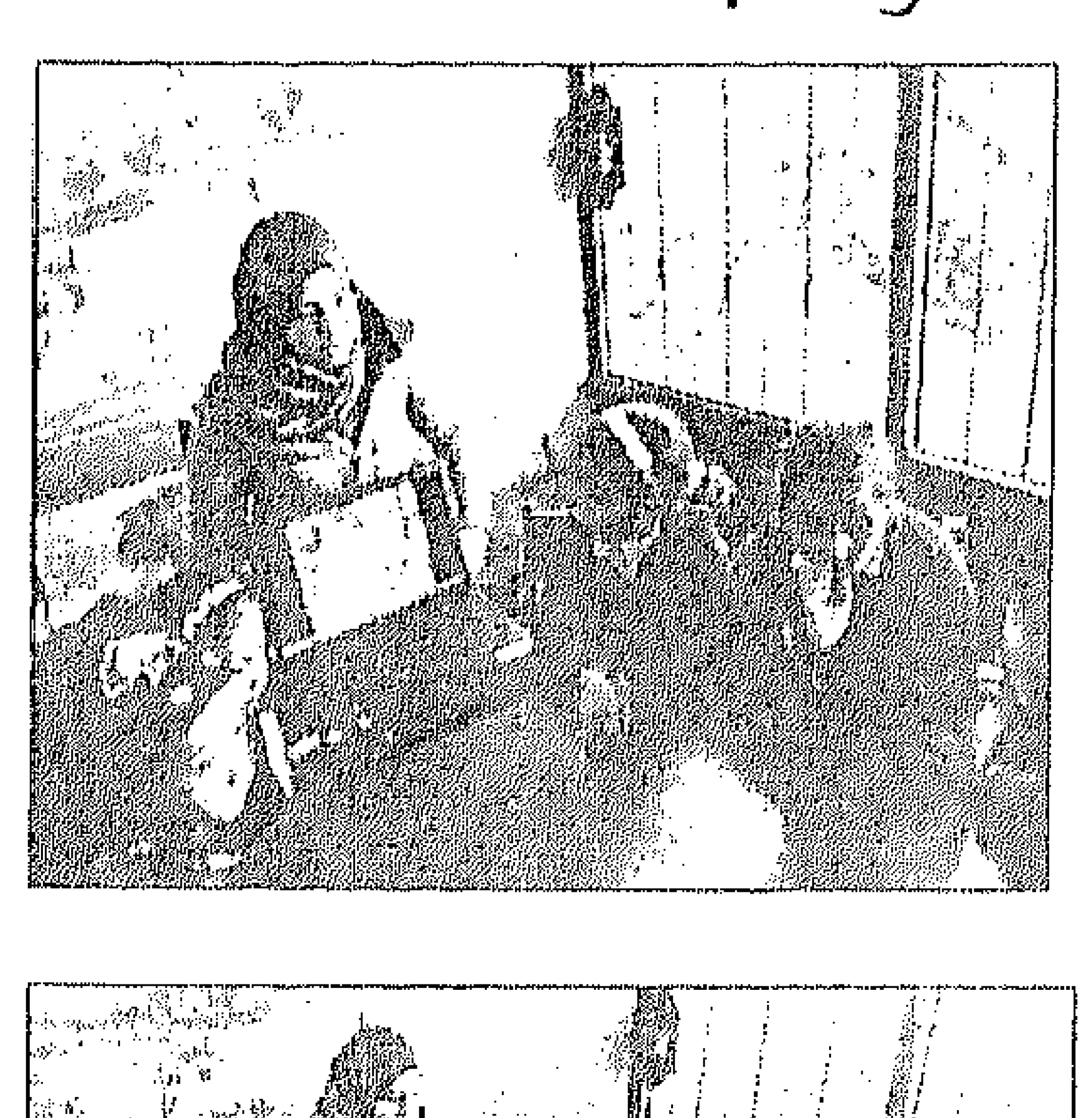
  * طفل ضربك – كيف تتصرف؟
  * إذا أعطاك أحد شيئًا لا تعرفه.
  * إذا حاول شخص أن يأخذك إلى مكان لا تعرفه.
  * إذا كنت مع ماما فى السوق وفجأة لم تجدها معك.

* إذا كنت فى سيارة بابا بمفردك وطلب منك شخص لا تعرفه أن يأخذ تليفون والدك الموجود فى السيارة لتوصيله إليه.

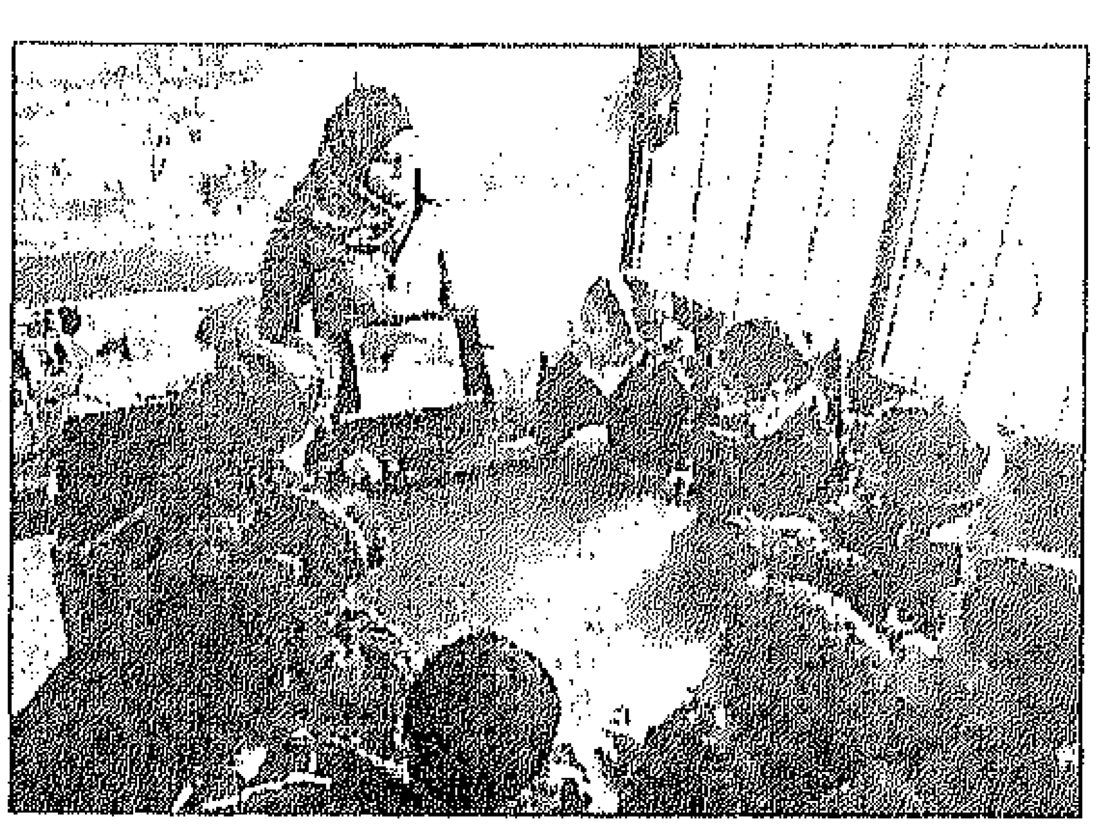
التقويم:

تعرض المؤلفة على الأطفال مجموعة من المواقف وتطلب منهم تقديم أفكار إيجابية متعددة للتصرف فى مثل هذه المواقف.









جلسة "١٦"

الهدف: تنمية شعور الطفل بالسعادة.

الأدوات: ورق أبيض ، ألوان .

سير الجلسة:

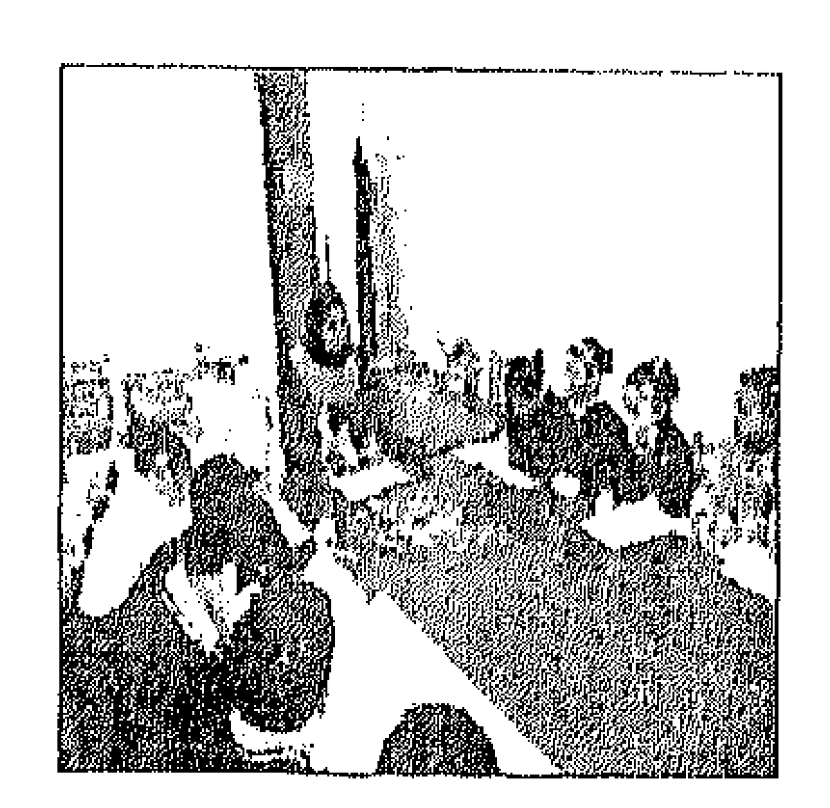
- تجذب المؤلفة الأطفال إلى الجلسة وتقول لهم من منكم يحب الرسم؟
- يتم توزيع ورق أبيض وألوان على الأطفال ، وتطلب المؤلفة منهم رسم بيت يعيش فيه إحدى العائلات ويكون الموجودون فى هذا البيت سعداء.

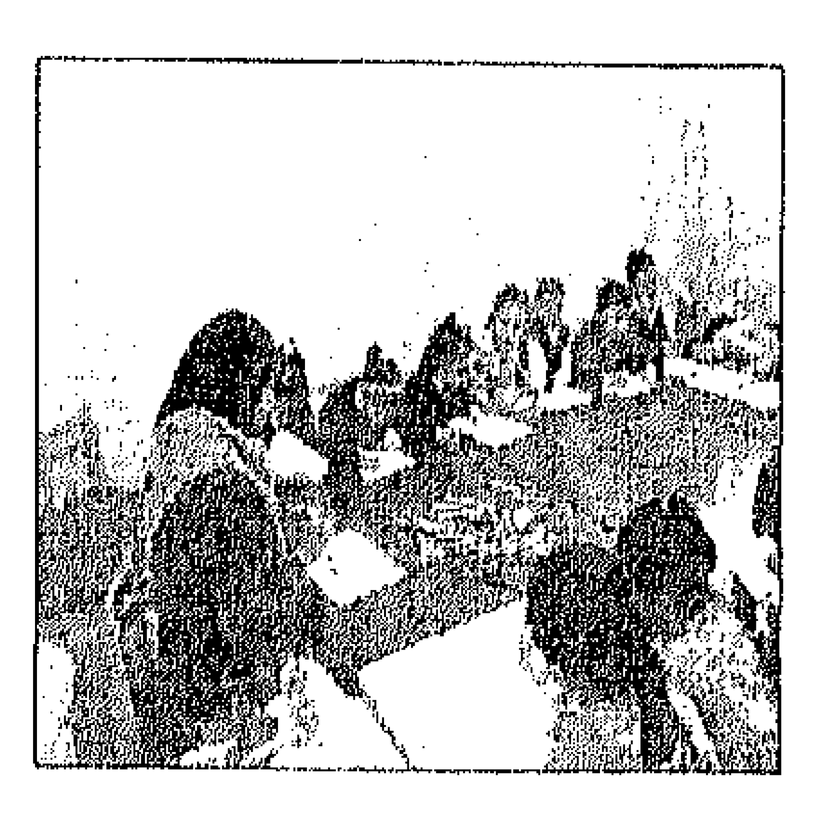
- من الممكن أن تكون هذه العائلات من الحيوانات أو الطيور.

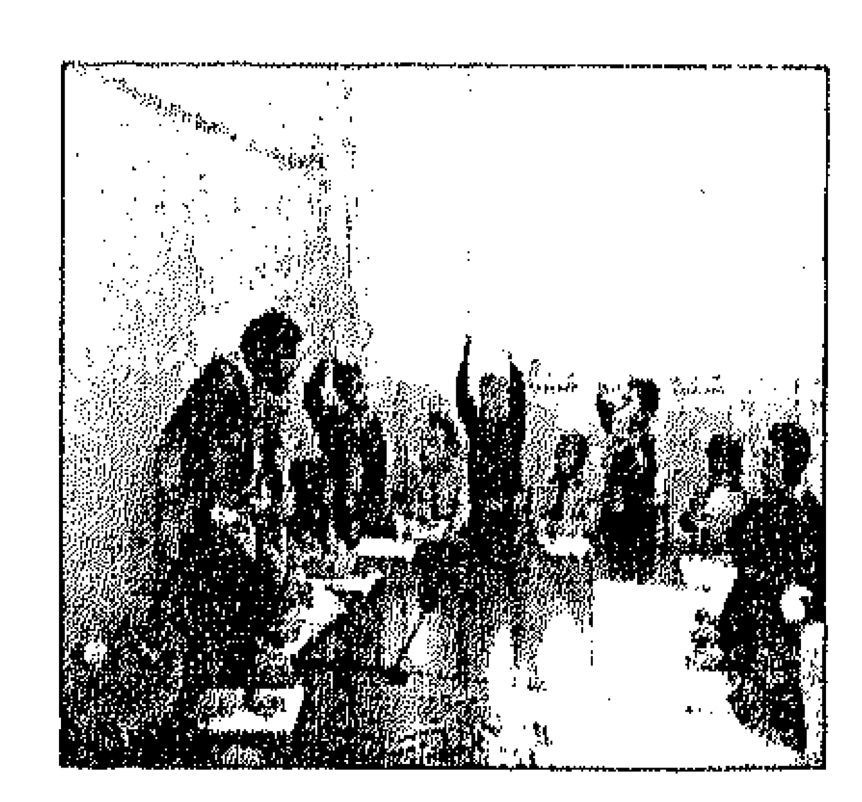
التقويم:

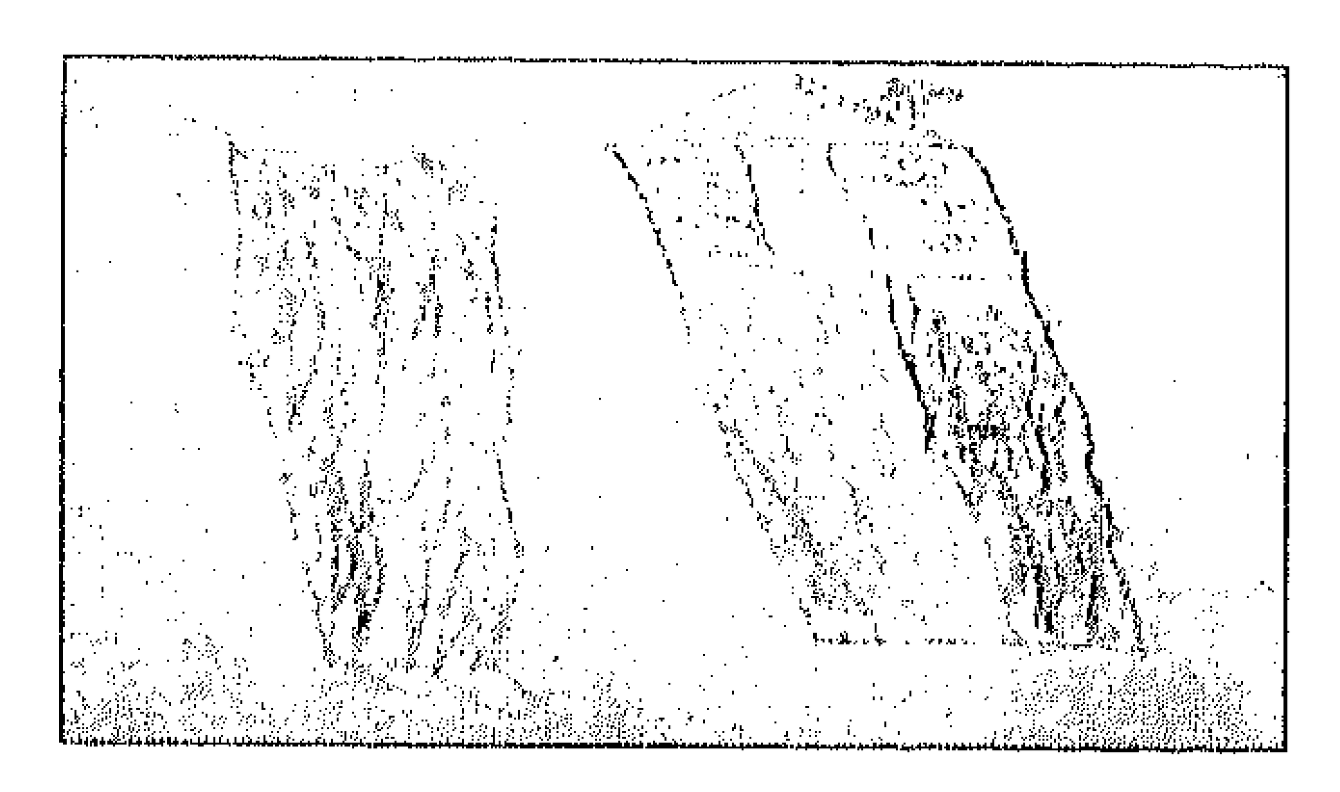
تطلب المؤلفة من كل طفل تقديم شرح لما رسمه مع ذكر أسباب سعادة كل عائلة داخل البيت.

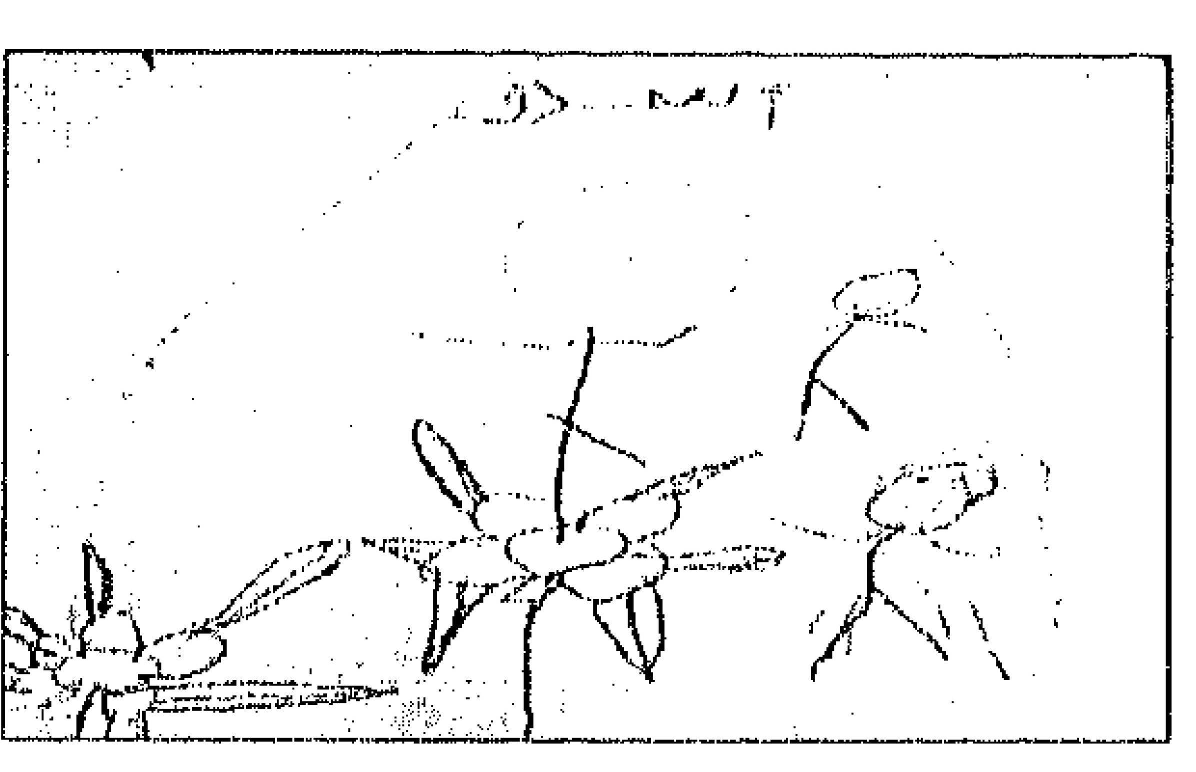




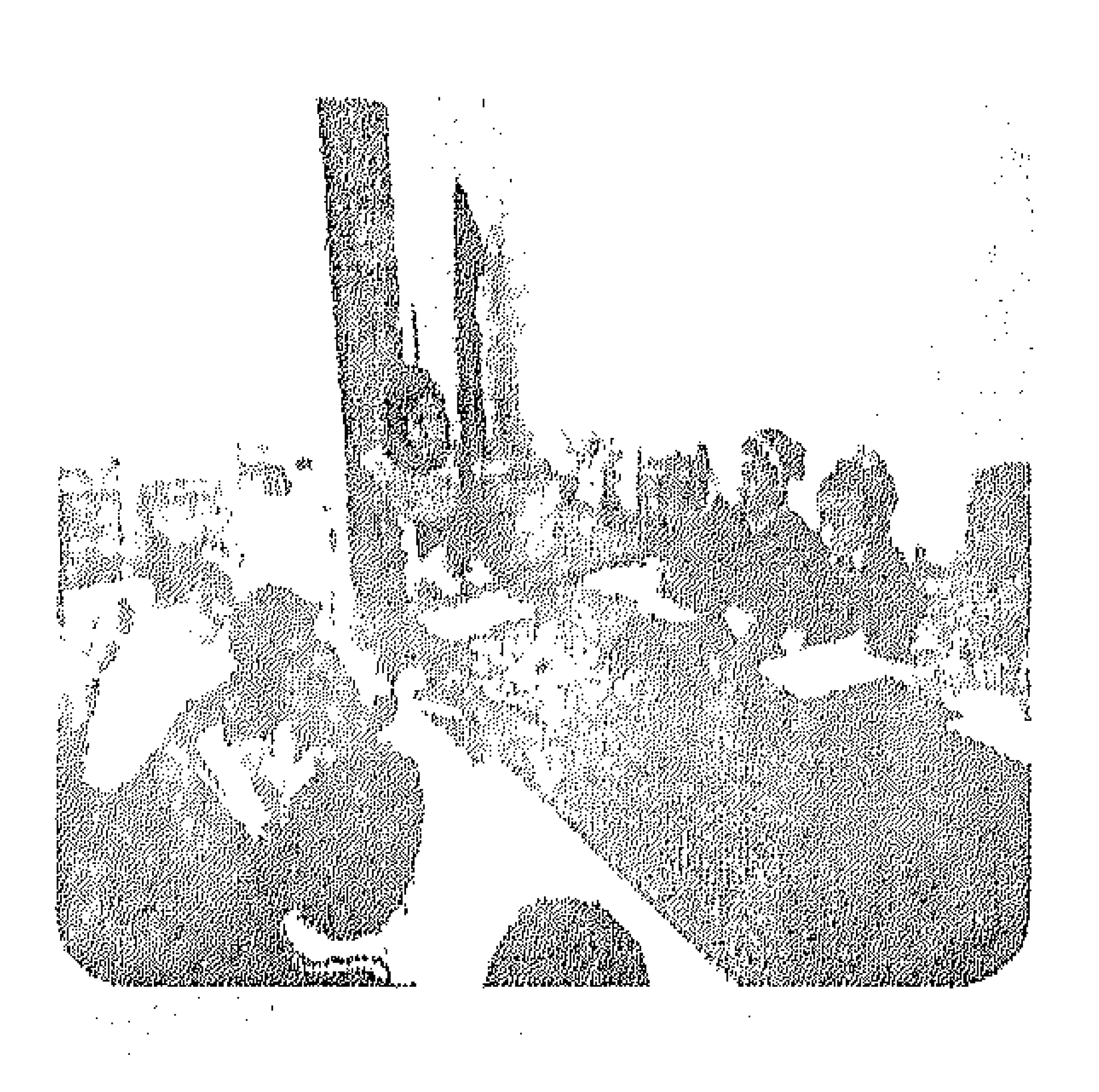












جلسة " ١٧ "

الهدف: تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال.

الأدوات: بورتوفليو الأطفال ، كمبيوتر+CD .

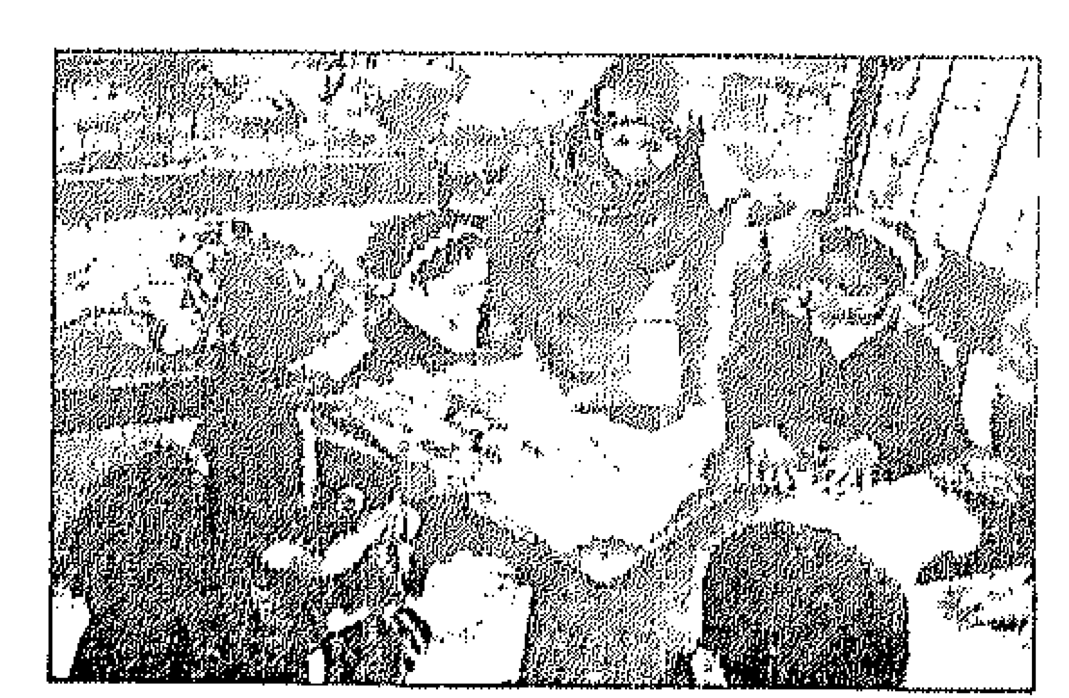
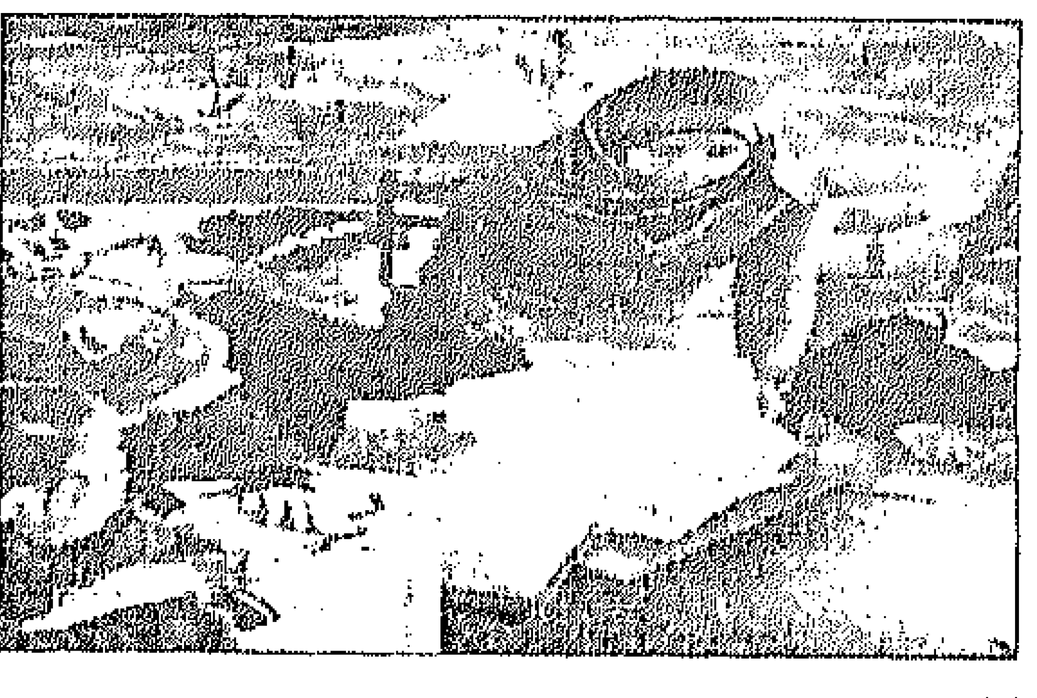
سير الجلسة:

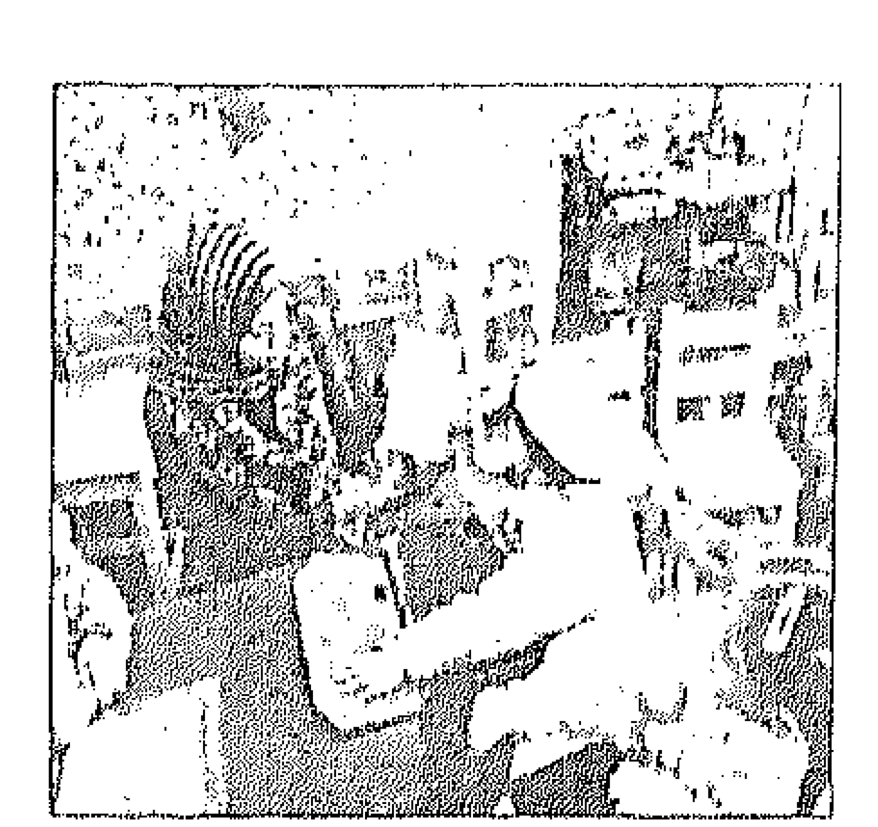
- تعرض المؤلفة على الأطفال أغنية " مصر بحبها " على الأطفال ،والتى تتحدث عن أهم الشخصيات التى أثرت فى حياتنا والمشهورة فى مجالات متعددة مثل : الطب ،الفن ،الرياضة ....إلخ ، ثم تفتح الحوار والمناقشة حول أهم الشخصيات التى ذكرت فى الأغنية.
- تحكى المؤلفة قصص عن ناس موجودين فى المجتمع عظماء لهم أعمال مهمة أثرت فى حياتنا.
- ثم تذكر لهم أن كل واحد منًا لديه أعمال مهمه قام بها.
- تطلب المؤلفة من الأطفال تجميع إنجازاتهم التى قاموا بها فى الفترة السابقة (رسم ،اشترك فى حفلة ، مسابقة ..... الخ) ووضعها فى ملف خاص بكل منهم،وذلك حتى يشعر الأطفال بالثقة بالنفس عندما يروا ملف إنجازاتهم.

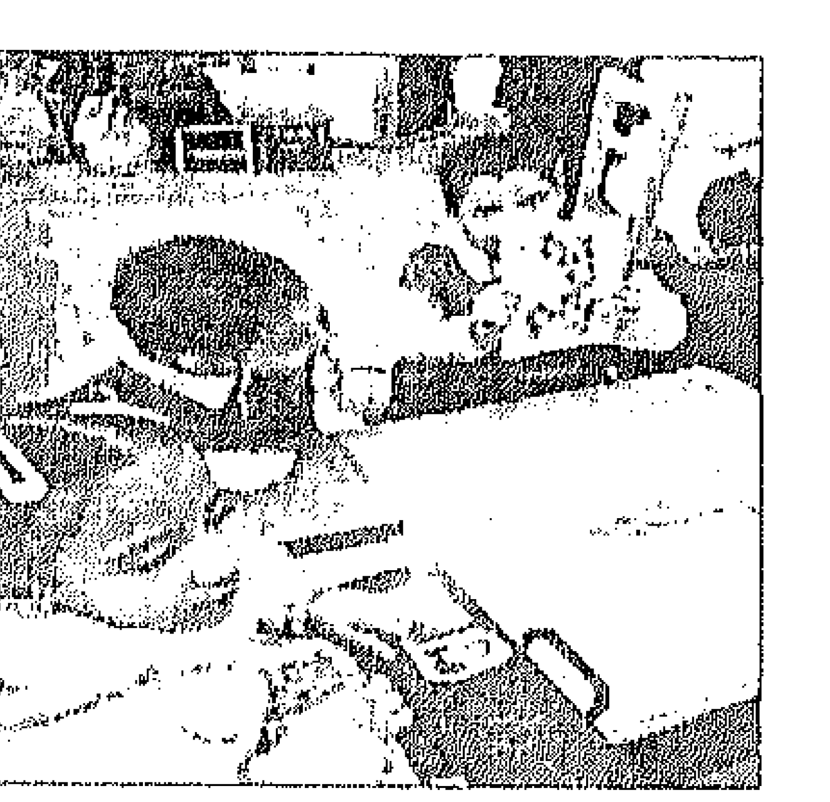
التقويم:

تشارك المؤلفة الأطفال فى عمل معرض لإنجازات الأطفال التى قاموا بجمعها ثم يقف كل طفل أمام إنجازاته ليتحدث عنها.



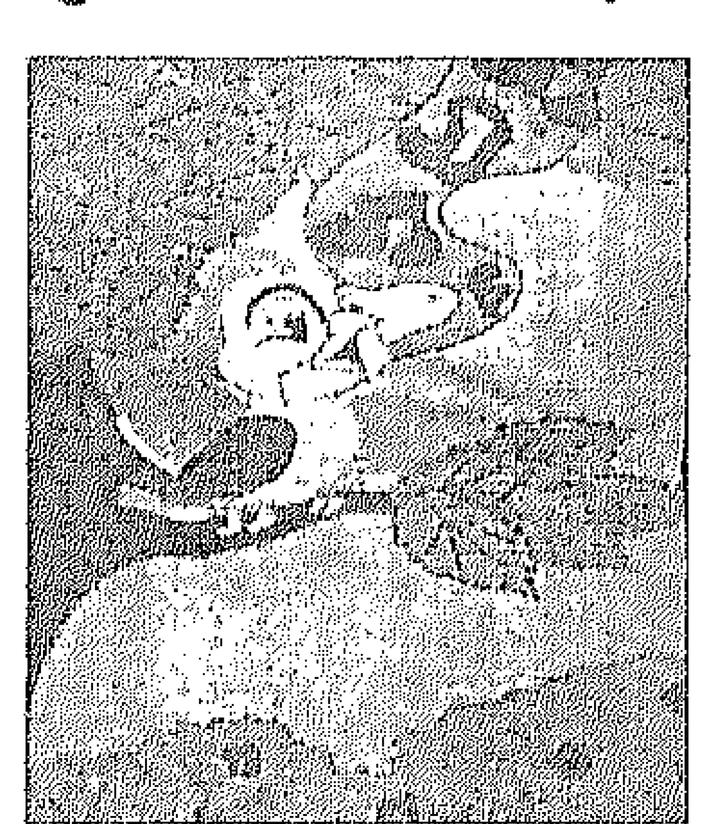
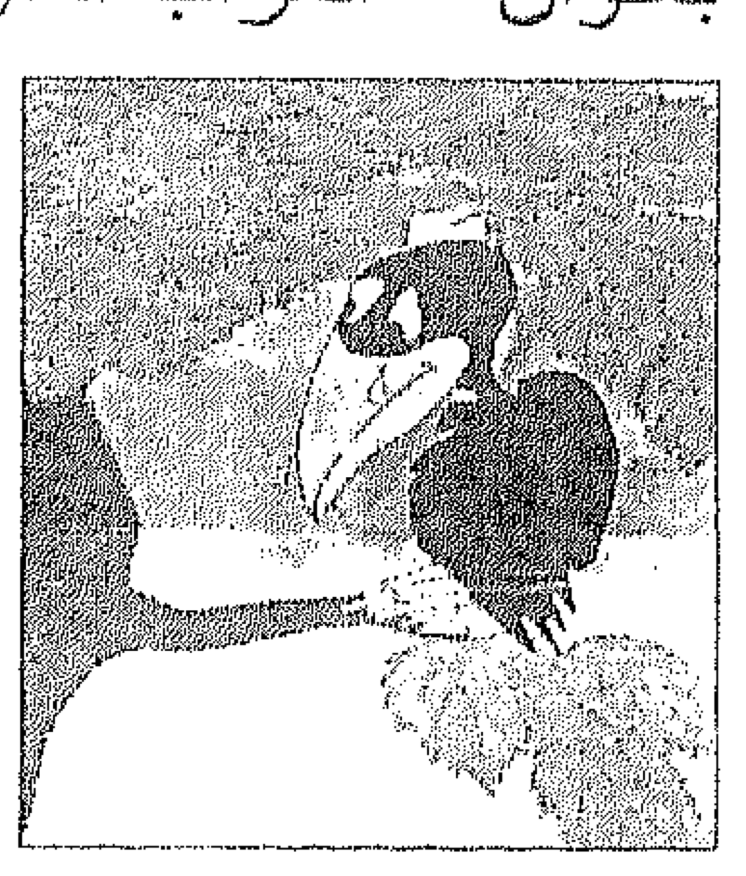
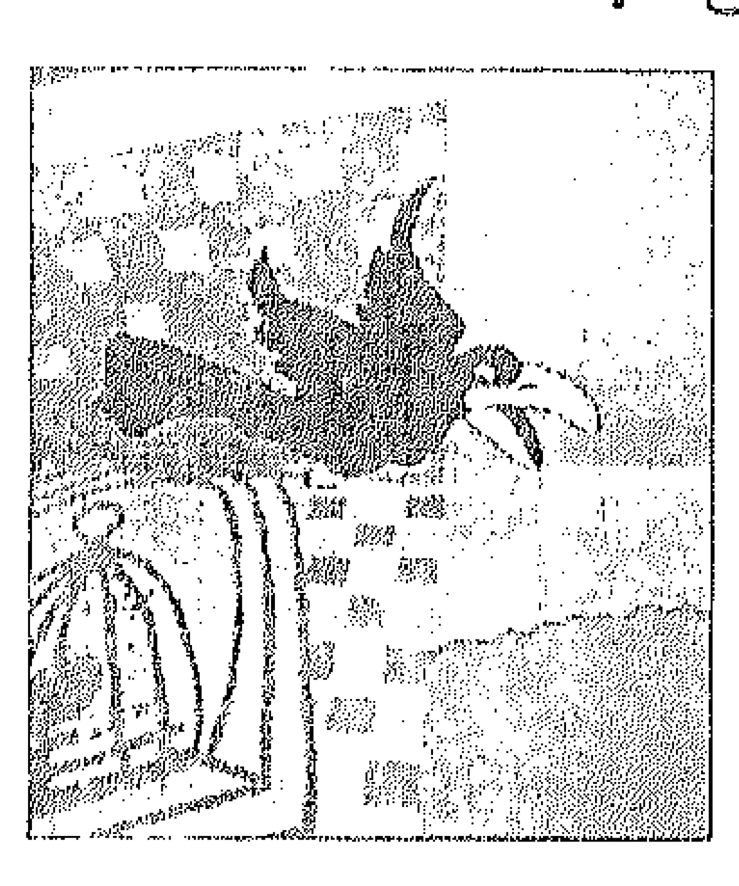
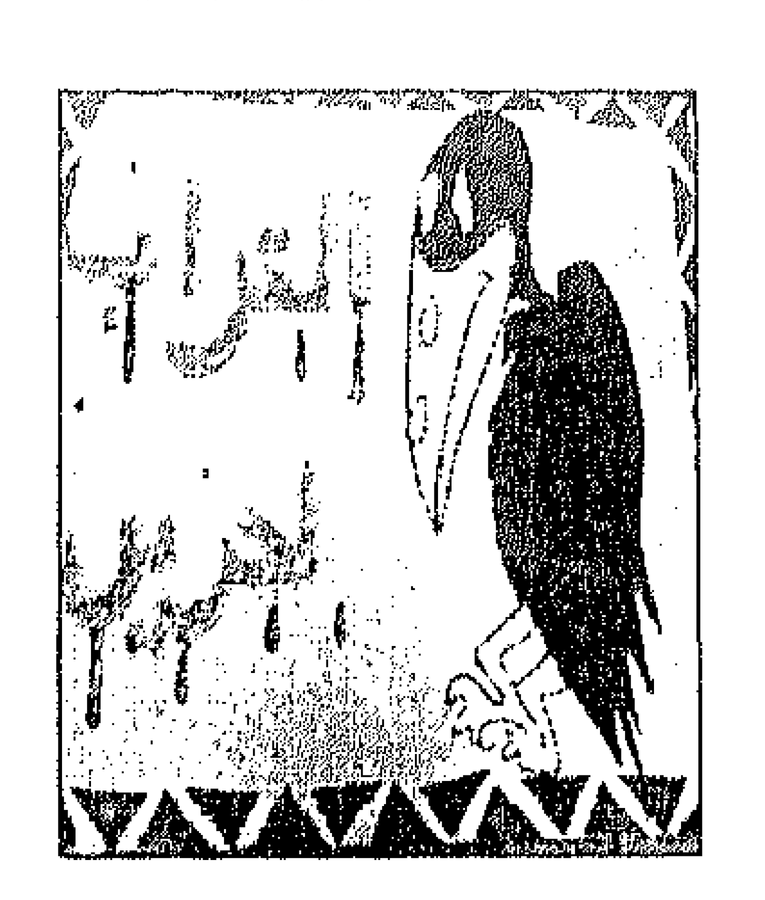
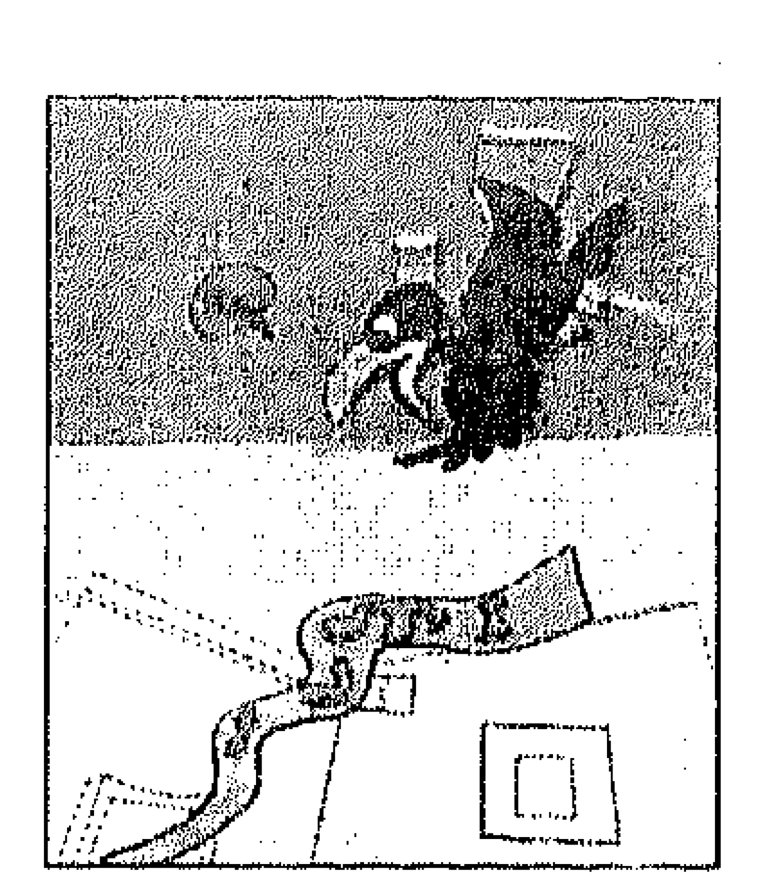




جلسة " ١٨ "

الهدف: تدريب الأطفال على تقبل ذواتهم وعدم التمسك بالأفكار السلبية عن أنفسهم.

الأدوات: قصة دفتر قلاب بعنوان " الغراب الحزين ".

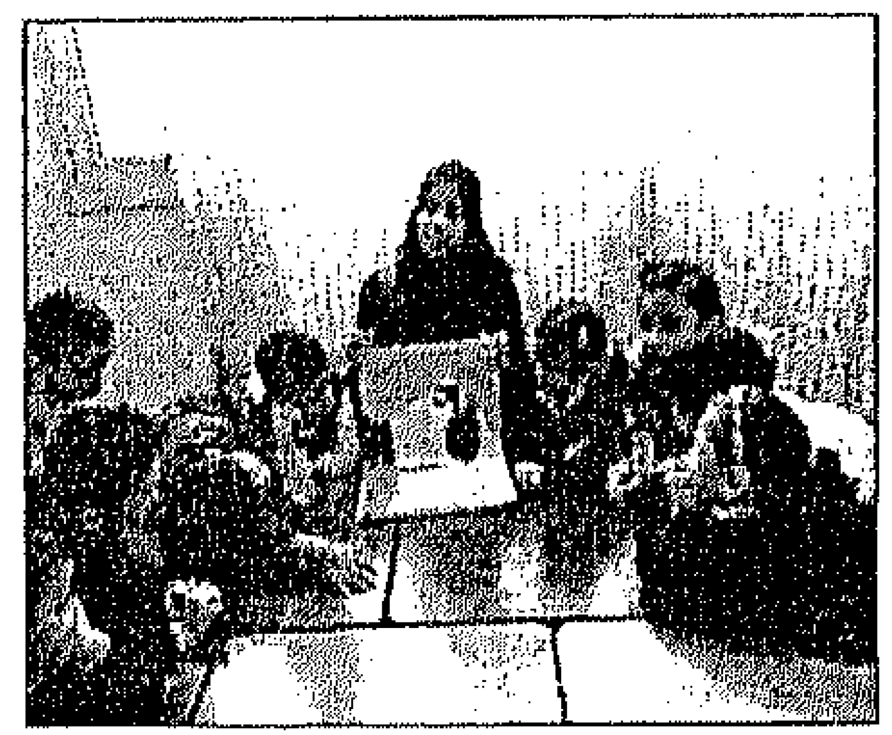

سير الجلسة:

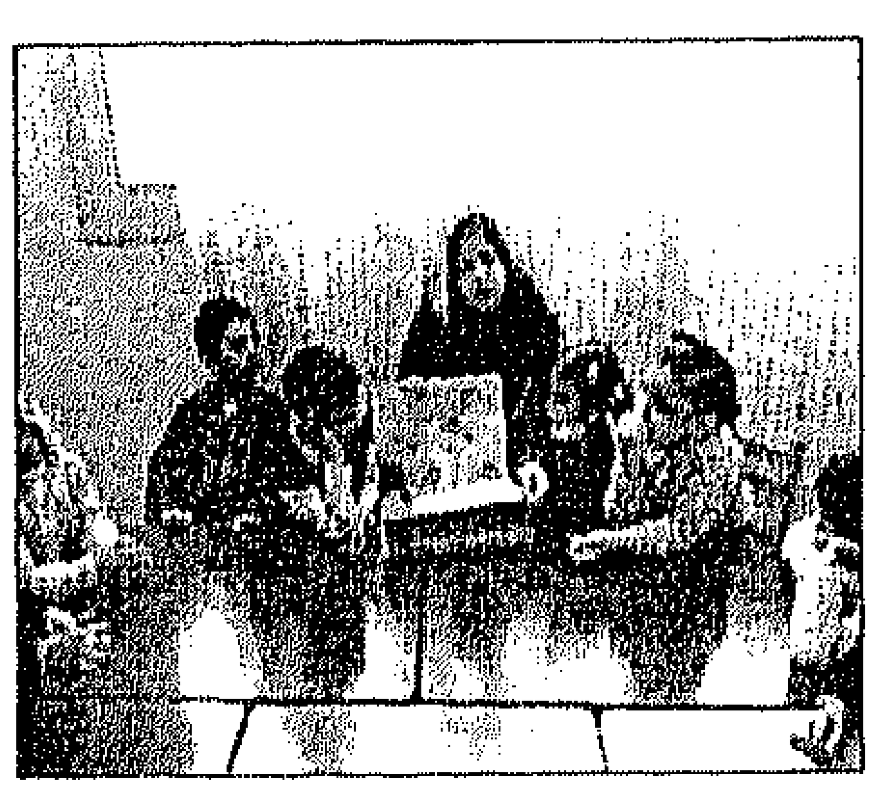
- تبدأ المؤلفة بجذب انتباه الأطفال لسماع القصة.
- ثم تقوم المؤلفة بعرض قصة بعنوان " الغراب الحزين ".

• تدور أحداث القصة حول غراب رأى عصفورة جميلة وألوانها زاهية وصوتها عذب وكانت هذه العصفورة تطير من شجرة إلى شجرة وهى تغنى بأعذب الألحان ، فطلب منها الغراب أن يلعب معها وأن تصبح صديقة له ، قالت له العصفورة : إنك غراب لونك أسود فقط وهو لون كئيب كما أن صوتك مزعج وسيء للغاية وأنا لا أصحاب إلا من الوانهم زاهية وأصواتهم جميلة مثلى ، حزن الغراب حزنًا كبيرًا وقال لنفسه: أنا سوف أظل وحيدًا ولن أطلب من أحد أن يصاحبنى ، وذات يوم والغراب يطير سمع صوت العصفورة قادم من داخل منزل ، استغرب الغراب ودخل من نافذة المنزل فرأى العصفورة داخل قفص صغير وهى حزينة ، قال الغراب لنفسه الحمد لله لأنى لم أكن جميل مثلها فيصيدنى الناس ويحبسونى أما أنا الآن حر واستطيع أن أذهب إلى أى مكان أريده ، وأخذ يطيروهو فرحان وسعيد وكان ريشه يلمع فى أشعة الشمس الذهبية.

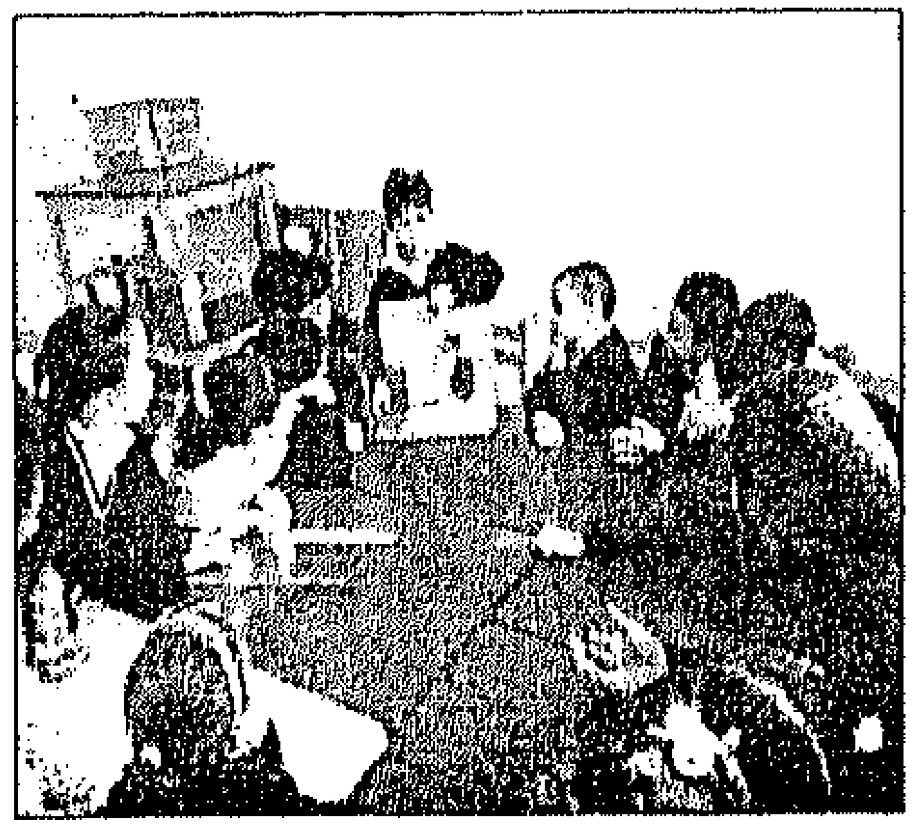
التقويم:

تقوم المؤلفة بعمل مناقشة مع الأطفال حول أحداث القصة ، ثم تطلب المؤلفة من الأطفال تمثيل أحداث القصة وتساعدهم فى توزيع الأدوار وتبادل الحوار بينهم.

















جلسة " ١٩ "

الهدف: تدريب الأطفال على تسوية الخلافات مع الآخرين.

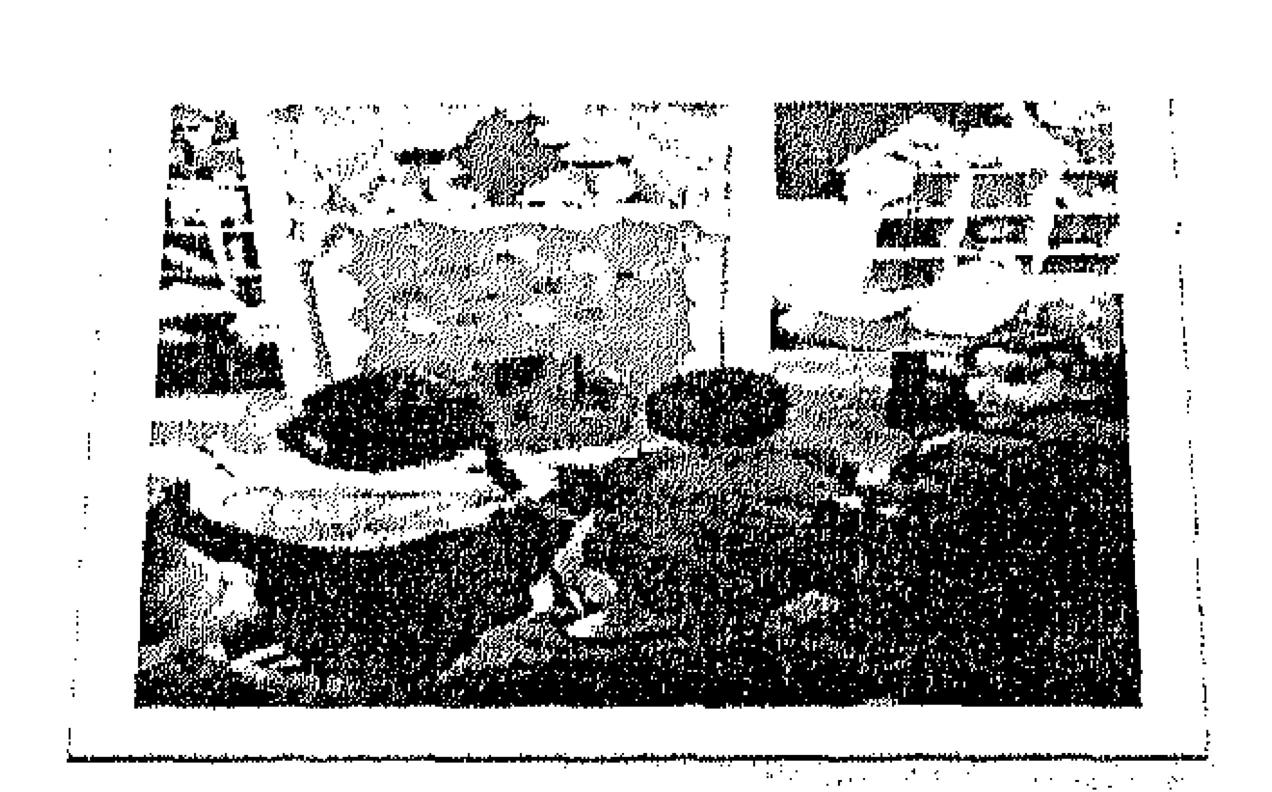
الأدوات: عرائس قفازية – مسرح عرائس.

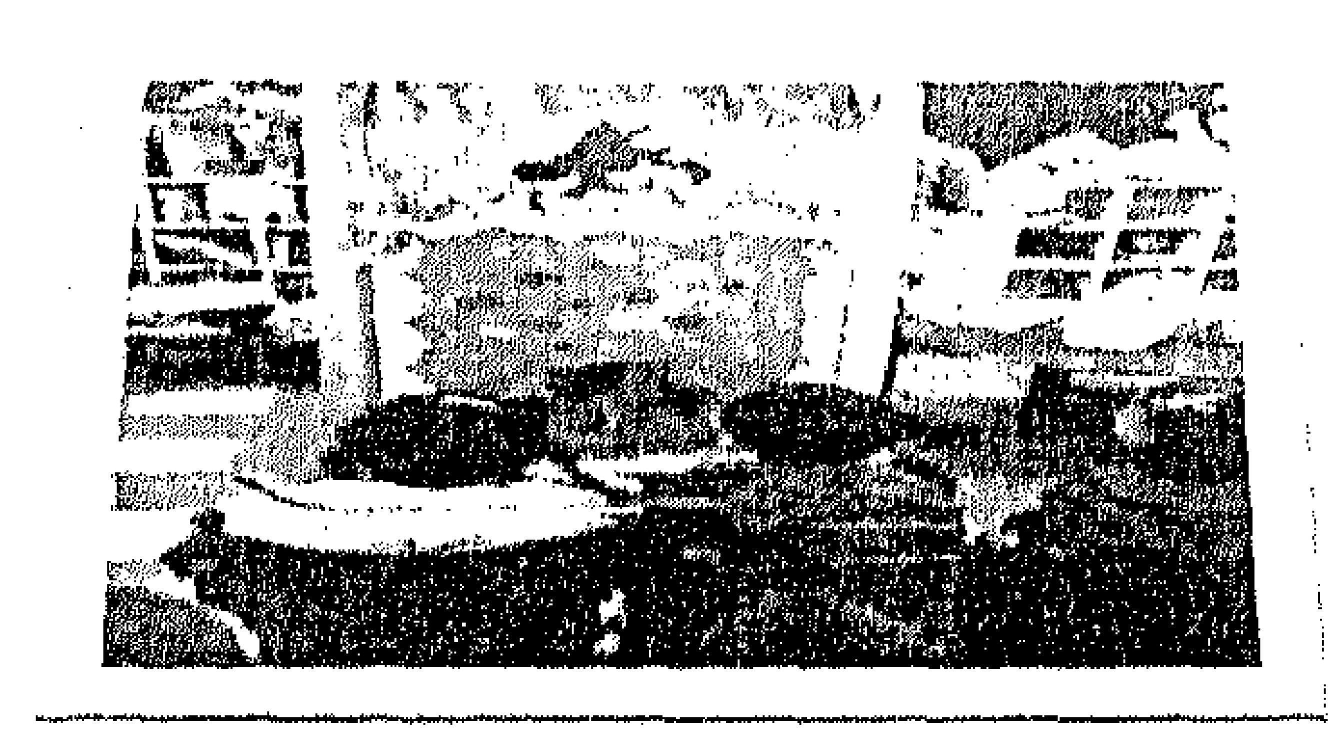
سير الجلسة:

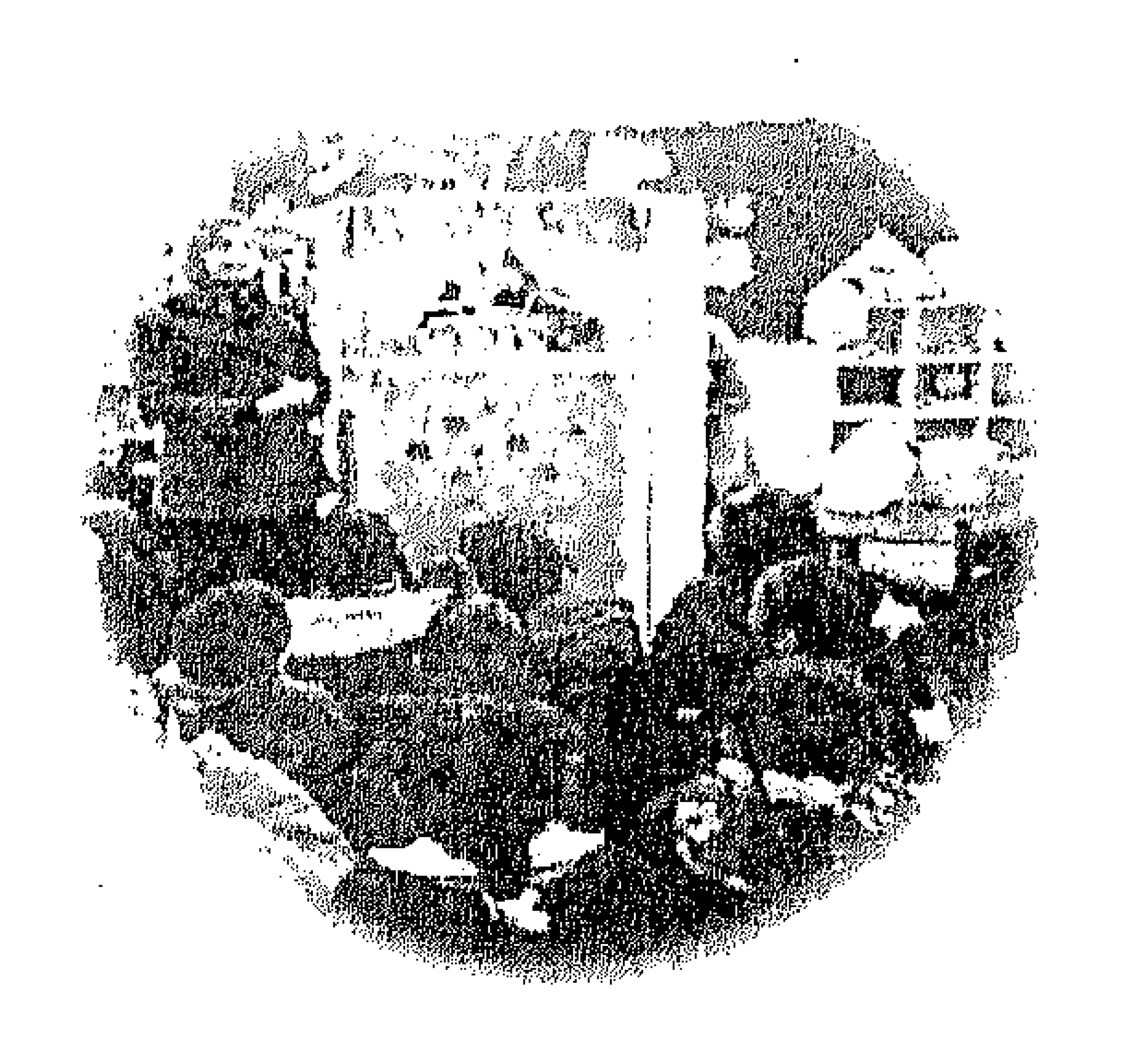
- تبدأ المؤلفة الجلسة بجذب الأطفال لسماع القصة.
- ثم تعرض عليهم قصة باستخدام مسرح العرائس والقصة تحكى مشاجرة حدثت بين عروستين.
- توضح المؤلفة للأطفال أنه يمكن استخدام بدائل وحلول مختلفة لحل المشكلة وفض النزاع.

التقويم:

عرض القصة تطلب المؤلفة من الأطفال أن يضعوا حلاً لهذه المشكلة لفض النزاع بين العروستين ومنع حدوث مشاجرة من الممكن أن تحدث بينهما نتيجة الخلاف.







جلسة " ٢٠ "

الهدف: تدريب الأطفال على التواصل وإجراء الحوار مع الآخرين .

الأدوات: لا يوجد .

سير الجلسة :

- تقوم المؤلفة بتقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة.
- تتيح المؤلفة للأطفال اقتراح كلمات مختلفة وطرق متعددة يمكن استخدامها لبدء تحدث كلٍّ منهم إلى الآخرمثل : (هل يمكننى أن ألعب معكم).
- تطلب المؤلفة منهم ذكر عبارات يمكن استخدامها عند توجيه الطلب للآخرين مثل : (ممكن أن تعطينى لعبتك) ....الخ .

التقويم :

تذكر المؤلفة مواقف أخرى وتطلب من الأطفال ذكر عبارات مناسبة لبداية الحديث فى هذه المواقف .





جلسة " ٢١ "

الهدف: تدريب الأطفال على استخدام تعبيرات الوجه وحركات الجسم أثناء الحوارمع الآخرين.

الأدوات: بطاقات بها بعض المواقف .

سير الجلسة:

- تتناقش المؤلفة مع الأطفال عن أهمية تعبيرات الوجه وحركات الجسم فى التأثيرعلى الطرف الآخر، وتوضح لهم أنه يمكن استخدام تعبيرات الوجه والجسم فى التعبير عن المشاعر والأفكار ونقلها للآخرين .

• تضع المؤلفة أمام الأطفال صندوق به مجموعة من البطاقات وتقوم بسحب أحد البطاقات بشكل عشوائى ثم تقرأ الجملة المكتوبة بها على الأطفال مثل :

* أريد أن أراك.
* تعالى إلى هنا.
* ما الذى فعلته؟
* لماذا أنت موجود هنا؟
* ما اسمك؟
* يالها من مفاجأة!
* ماذا تفعل؟

• تتيح المؤلفة للأطفال الفرص لاستخدام تعبيرات الوجه وحركات الجسم فى تمثيل عن المواقف الموجودة فى البطاقات.

التقويم :

تشرح المؤلفة للأطفال لعبة "من غير كلام" ثم تذكر موقف بسيط لأحد الأطفال وعليه تمثيله لأقرانه باستخدام تعبيرات الوجه وحركات الجسم.






جلسة " ٢٢ "

الهدف: تدريب الأطفال على فهم مشاعر الآخرين والتعامل معها.

الأدوات: بطاقات مصورة.

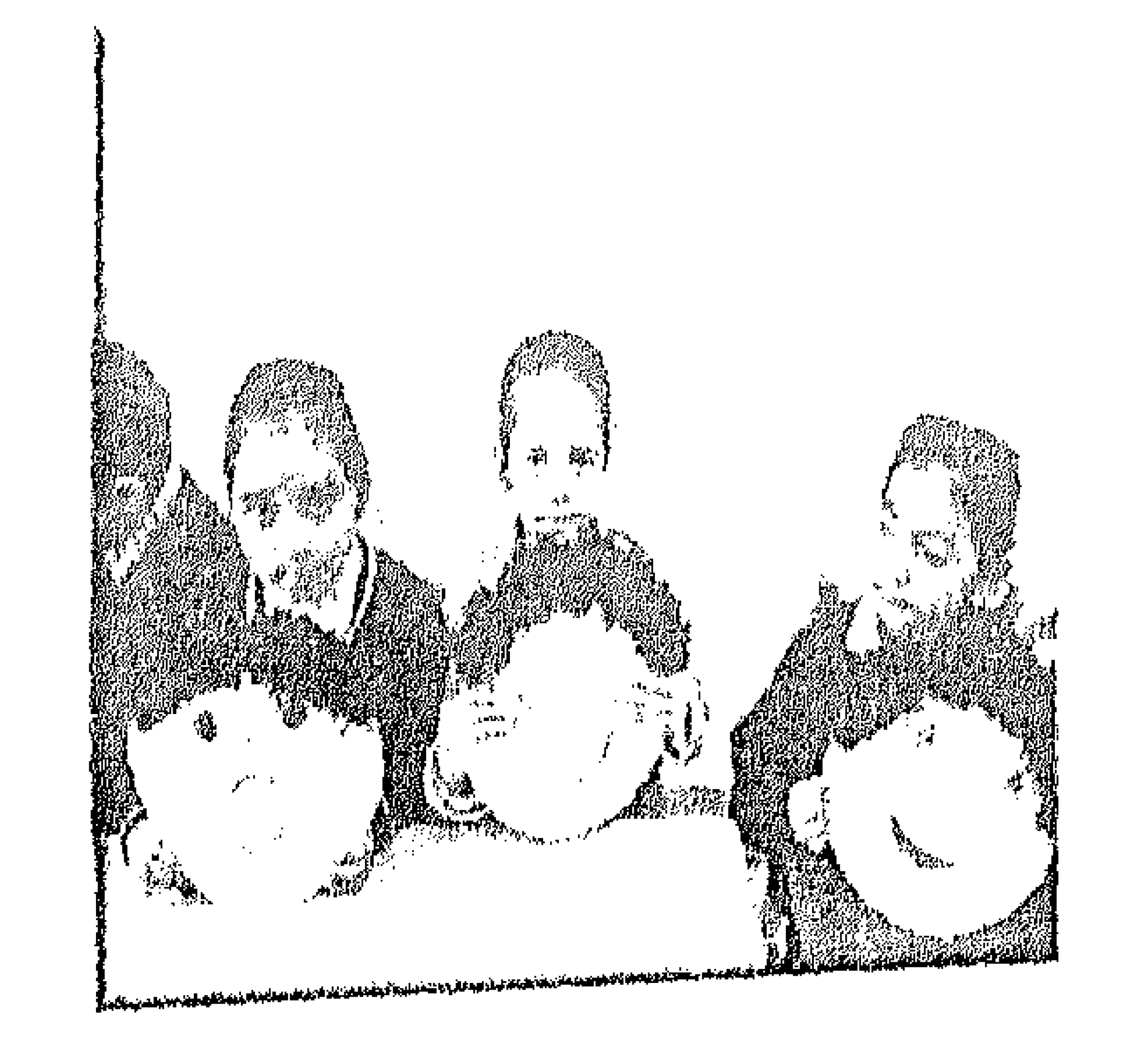
سير الجلسة :

- تقول المؤلفة للأطفال كتهميد للجلسة " إذا كان بابا راجع من الشغل تعبان وأنت عايز منه حاجة تطلبها على طول ولا تستنى لحد ما يرتاح شوية ".
- ثم تطلب المؤلفة من الأطفال أن يفكروا فى كيفية التعامل مع أحد الأفراد إذا بدت عليه المشاعر التالية (وذلك من خلال عرض بطاقات مصورة) .

* الغضب.
* الحزن.
* الخوف.
* الانفعال.
* التصميم.
* الارهاق.

التقويم:

تطلب المؤلفة من طفلين يمثلان موقف ، بحيث يمثل أحدهما شخص يبدو عليه مشاعر معينة ، وتطلب من الطفل الآخر التصرف معه لأنه يريد منه شئ .





جلسة " ٢٣ "

الهدف: تنمية قدرة الأطفال على مواجهة الآخرين بإيجابية.

الأدوات: صندوق الانتخابات ، بطاقات الترشيح ، لوحات إعلانية.

سير الجلسة:

- توضح المؤلفة للأطفال أننا سوف نقوم بعمل انتخابات اليوم وتسألهم، هل تعرفون معنى الانتخابات؟
- ثم تشرح لهم معنى الانتخابات وكيفية حدوثها.
- تقول المؤلفة للأطفال من منكم يريد أن يرشح نفسه فى الانتخابات ليكون قائد للمجموعة.
- على الأطفال الذين يريدون ترشيح أنفسهم أن يتحدثواعن أنفسهم فى صورة دعائية انتخابية وذلك بذكر الجوانب التالية:

  * أحسن الصفات الموجودة فيه.
  * المهارات والقدرات التى يتميز بها.
  * لو فاز فى الانتخابات وأصبح قائد المجموعة ماذا سوف يقدم لها؟

- يختار كل مرشح رمزًا له، ويقوم بعمل حملة انتخابية له من خلال هذا الرمز.
- يشترك فى التحكيم على المرشحين باقى الأطفال ويمكن أن يكون هناك حوار بين المرشحين والمنتخبين حول الانتخابات .
- يختار باقى الأطفال أحد المرشحين من خلال اختيار الرمز الدال عليه فى بطاقة الترشيح، ثم وضعها فى صندوق الانتخابات.
- الفائز فى الانتخابات يمنح جائزة رمزية.

التقويم :

من خلال ملاحظة الأطفال أثناء سير الجلسة.





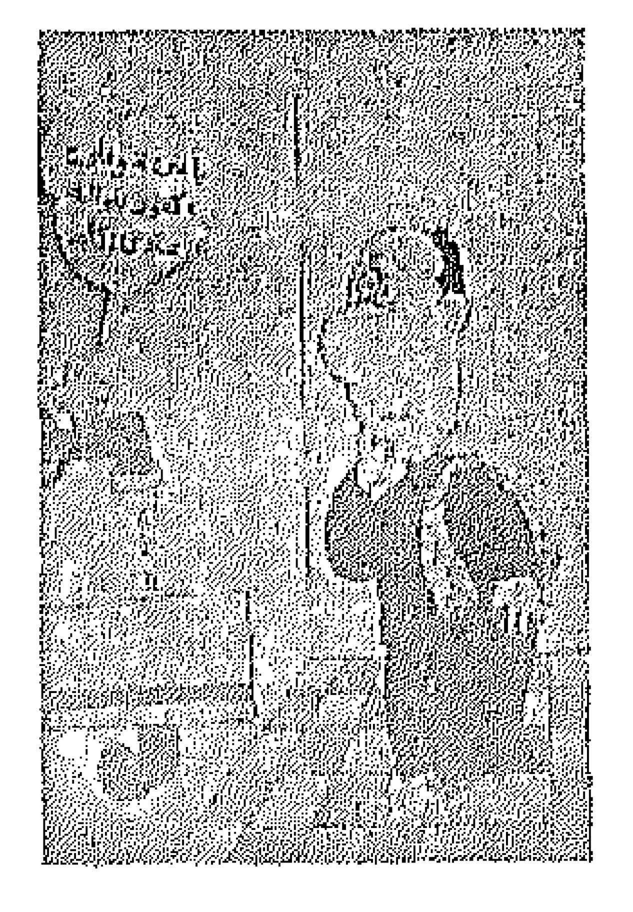


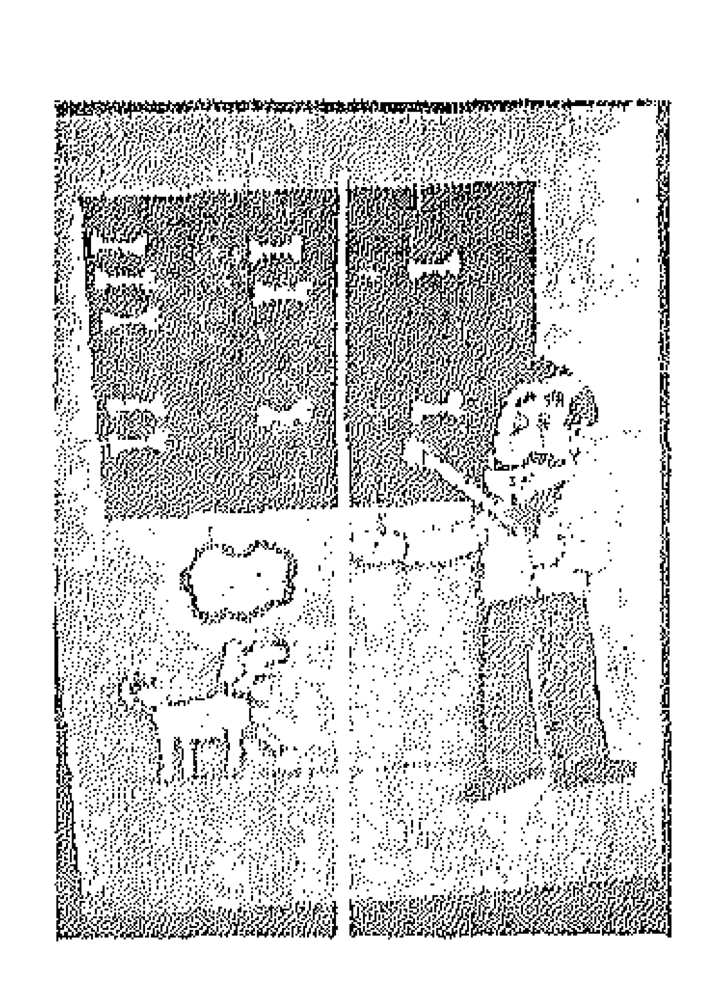


جلسة " ٢٤ "

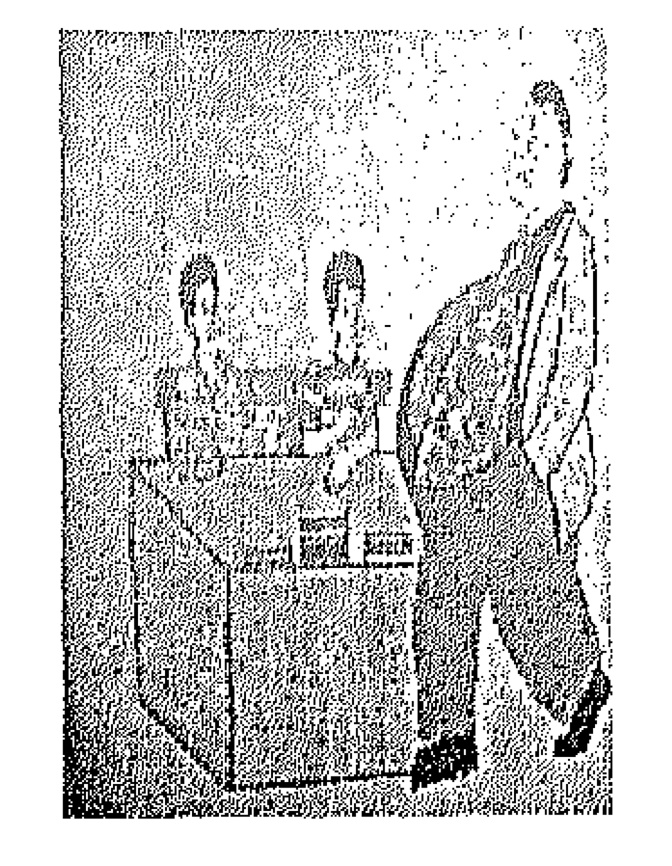
الهدف: تشجيع الفكاهة والمرح وروح الدعابة لدى الأطفال.

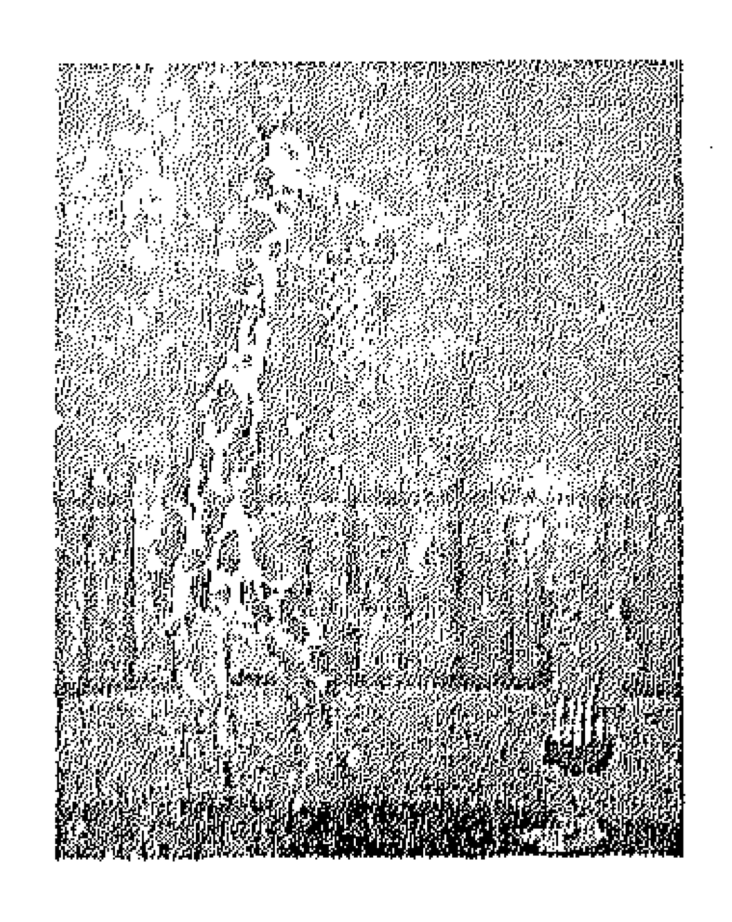
الأدوات: مجموعة من المشاهد الكاريكاتيرية .











سير الجلسة :

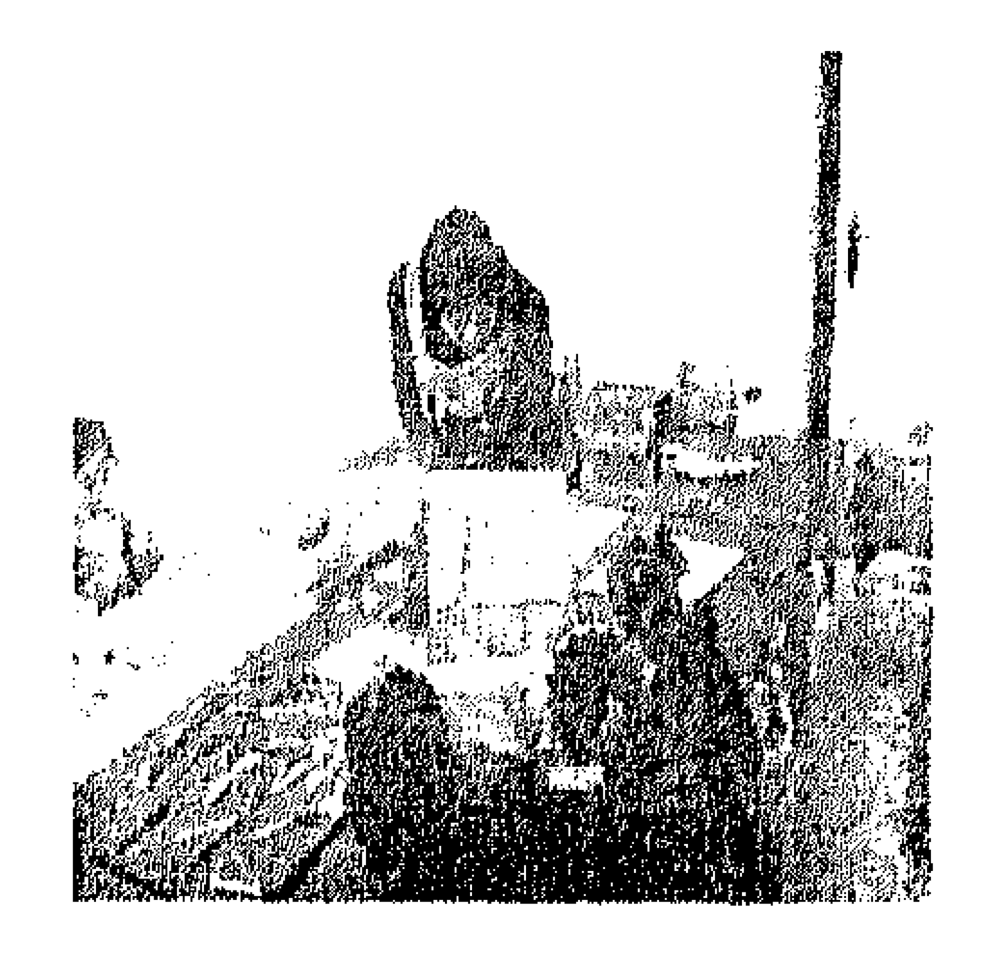
- تطلب المؤلفة من كل طفل أن يذكر نكتة أو أى موقف طريف حدث له ، وذلك كتمهيد للجلسة.
- تذكر المؤلفة للأطفال معنى الكاريكاتير فهو عبارة عن مشاهد تعبر عن المواقف بشكل ضاحك .
- ثم تعرض مجموعة من صور الكاريكاتير .
- تذكر المؤلفة بعض التعليقات الموجودة على بعض المشاهد ، ولابد أن يكون الأسلوب محفزًا للأطفال على الضحك .
- تضع المؤلفة مشاهد كاريكاتيرية أمام الأطفال وتشجعهم على التعليق على المشاهد .

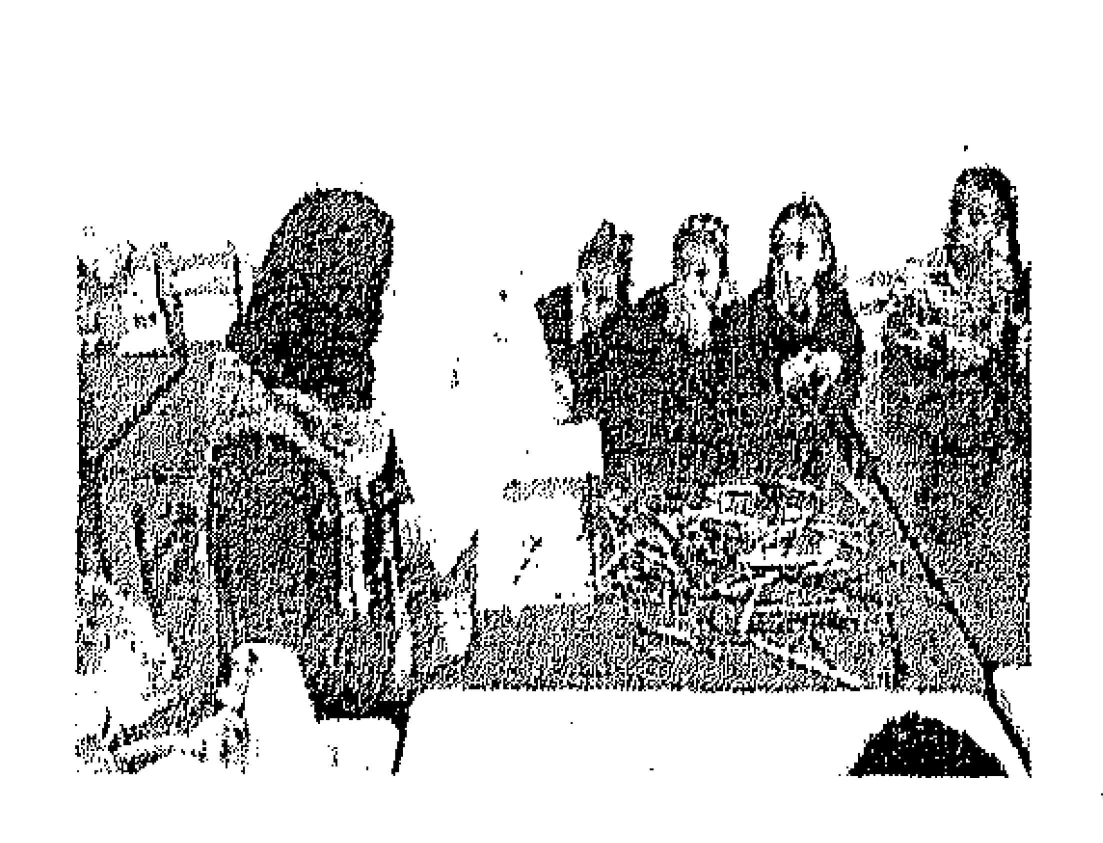
التقويم :

تطلب المؤلفة من الأطفال التعليق على بعض مشاهد الكاريكاتير ، والتى يشترط أن يكون التعليق مضحك ، وذلك من خلال تقمص الشخصية المتحدثة فى المشهد الكاريكاتيرى .









جلسة " ٢٥ "

الهدف: تدريب الأطفال على الاعتماد على النفس فى اتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلة.

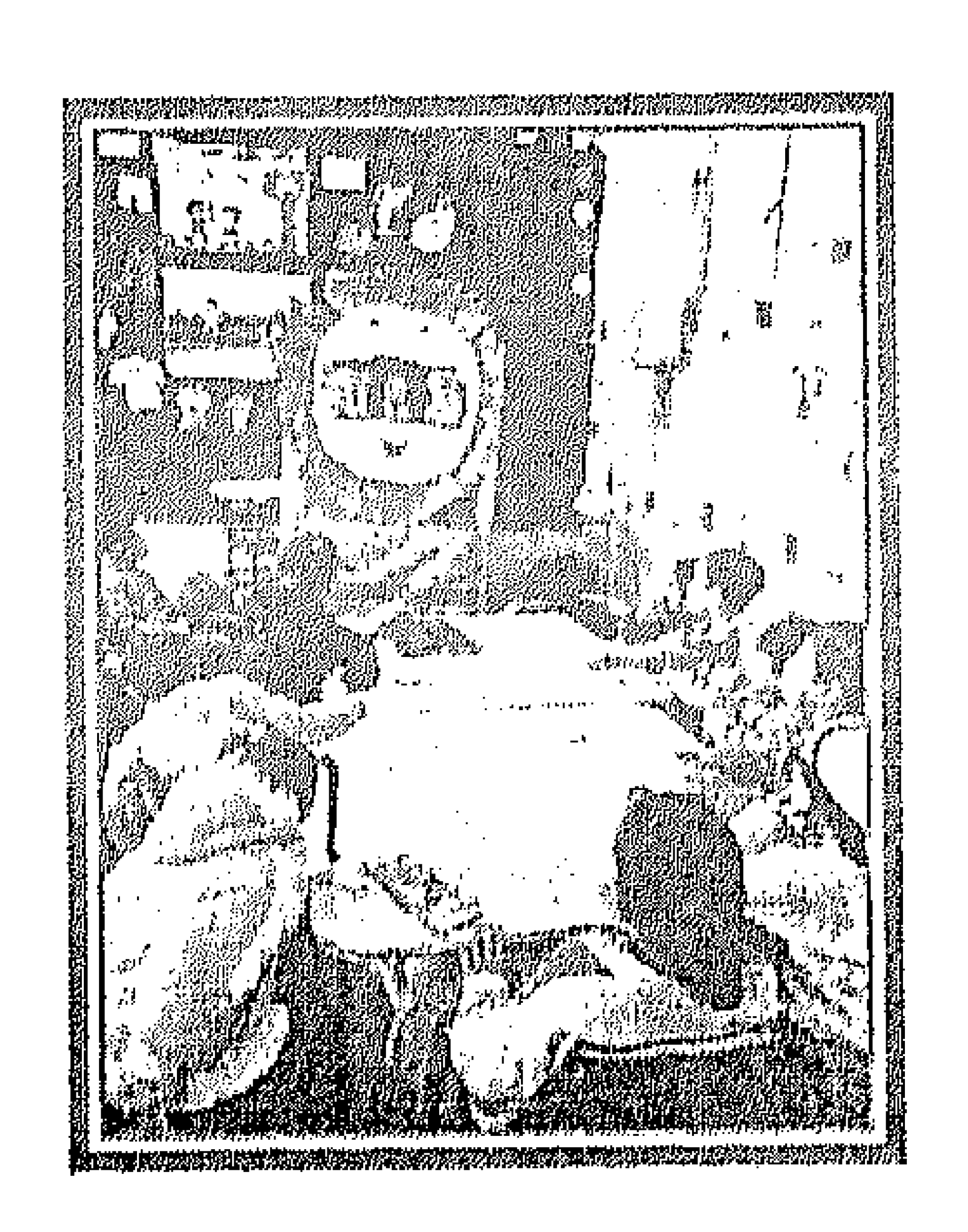
الأدوات: مسرح عرائس، عرائس قفازية.

سير الجلسة:

- تجذب المؤلفة الأطفال إلى سماع القصة.
- تحكى المؤلفة قصة مصورة بعنوان "حيلة حمادة " والتى تدور أحداثها حول طفل اسمه (حمادة) ، دائمًا ما يضربه زميله (سالم) ويأخذ منه سندوتشاته فشكى حماده لأمه فقالت له إنها مشكلتك أنت وعليك أن تفكر فى حلها بنفسك ، فكر (حمادة) فى حل المشكلة باستخدام القوة ولكنه فضل استخدام العقل بدلاً من القوة وجاءته فكرة وهى أن يضع فلفل حارًا جدًا فى السندوتش بدلاً من المربى ،وعندما ذهب إلى الروضة رآه (سالم) فهجم عليه وأخذ منه السندوتشات مثلما يفعل كل يوم ،وتناوله بسرعة ، فالتهب فمه وأخذ يصرخ وهنا ضحك (حمادة) وقال "إن القوة هى قوة العقل " اعترف (سالم) بخطأه (لحمادة) ومن يومها أصبحا صديقين .

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال اقتراح حلول أخرى للمشكلة .







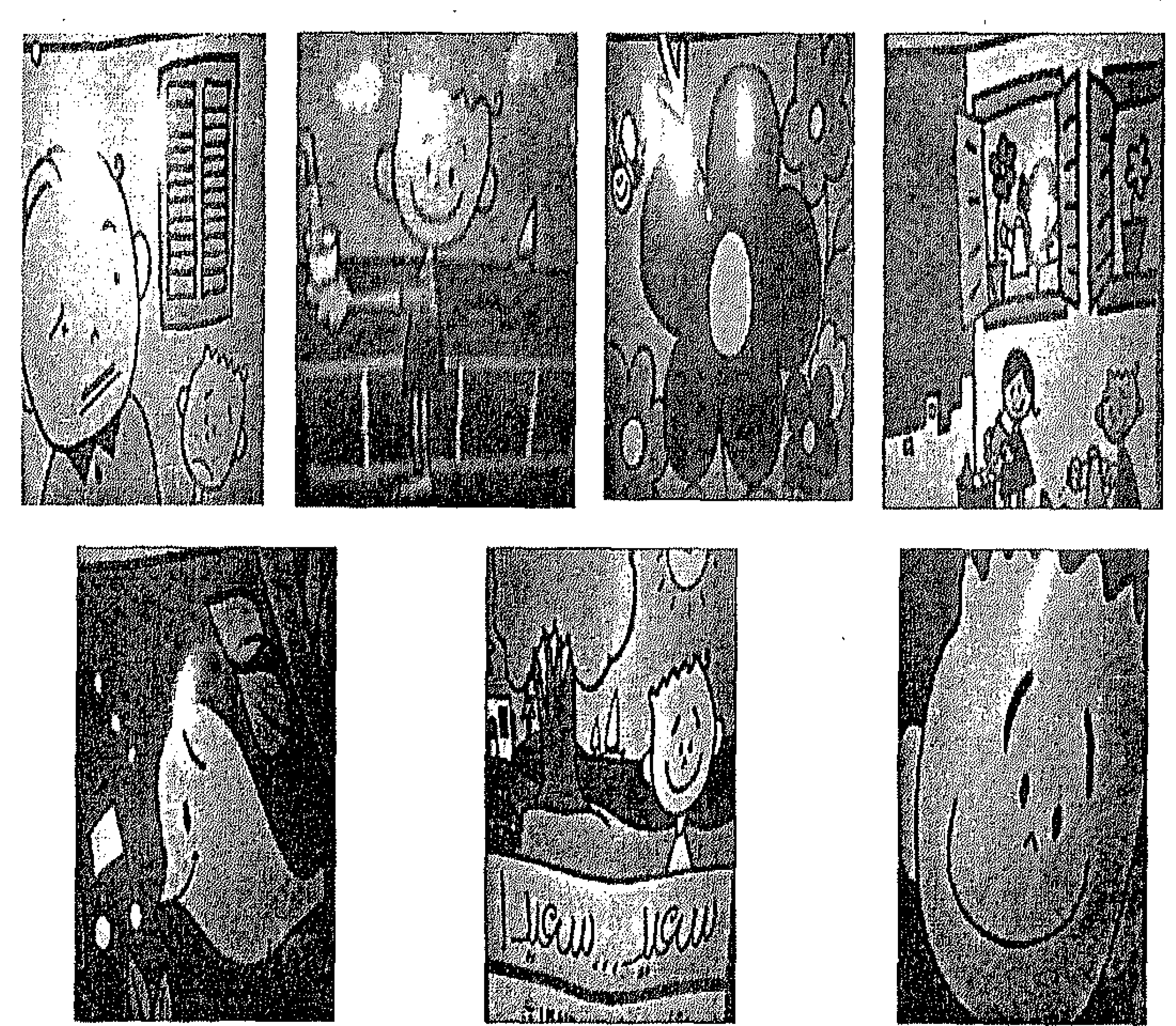


جلسة " ٢٦ "

الهدف: تنمية شعور الأطفال بالسعادة.

الأدوات:

- ورق ، ألوان ، أقلام.
- قصة مصورة " سعيد سعيد ".



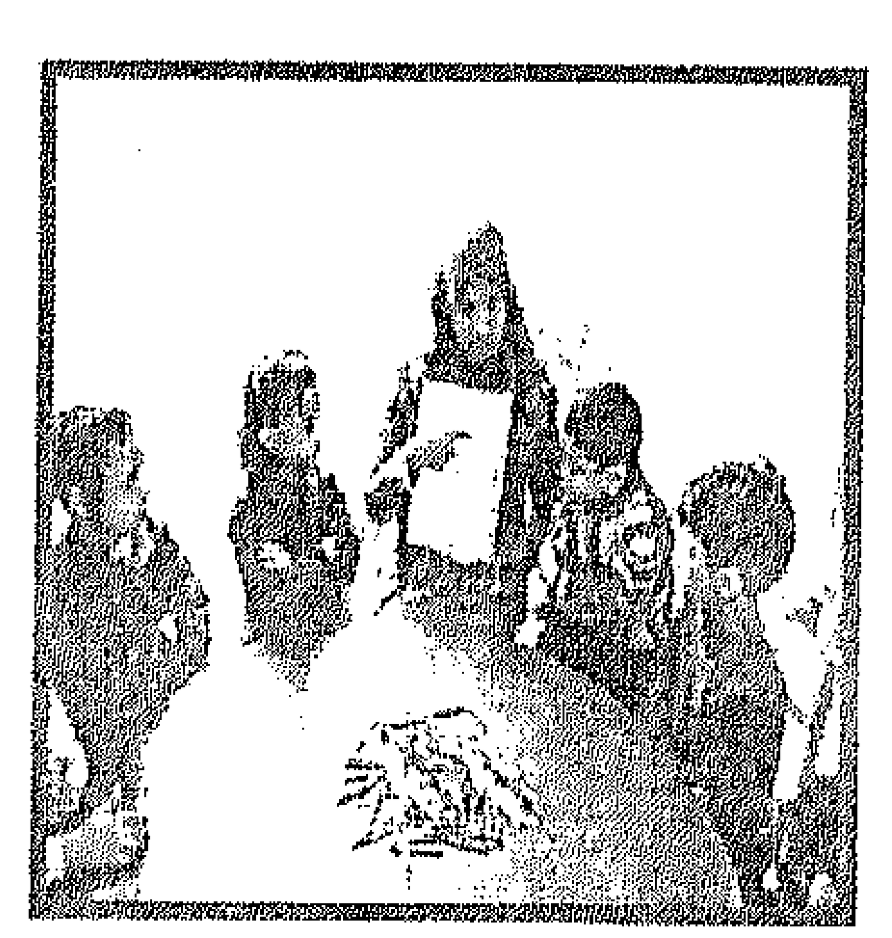
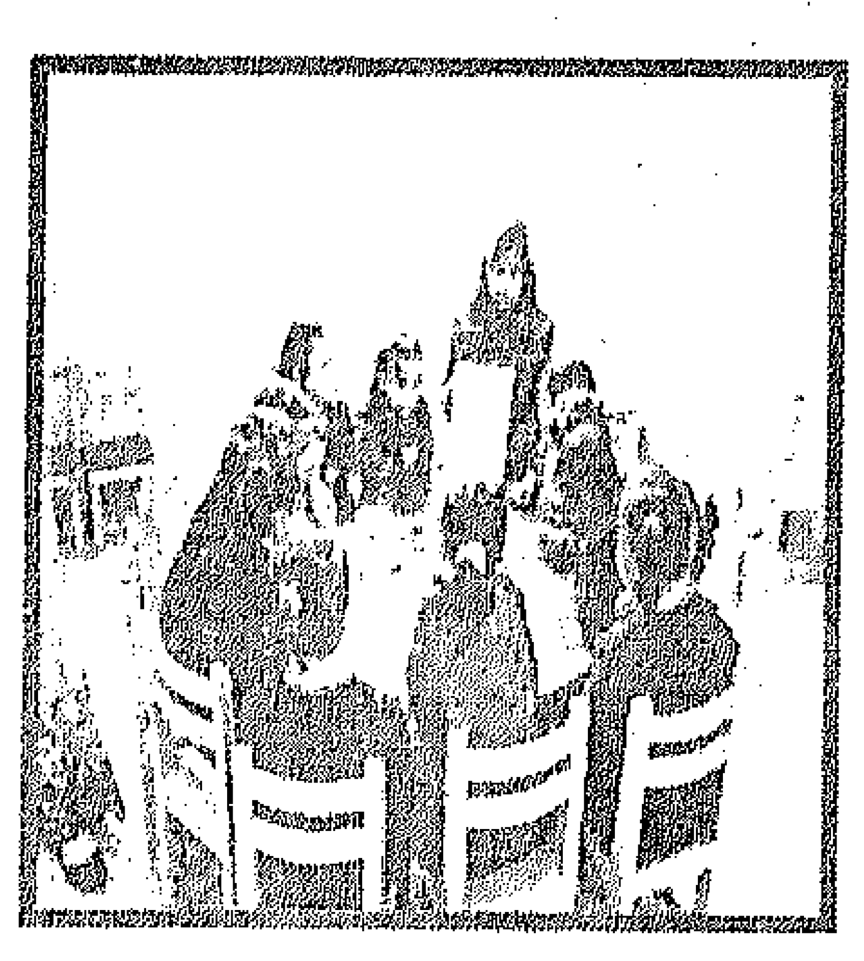
سير الجلسة :

- تهيىء المؤلفة الأطفال إلى الجلسة ، وتقول لهم من منكم يريد أن يسمع قصة جميلة .
- تقوم المؤلفة بسرد قصة بعنوان " سعيد سعيد " ، والتى تدور أحداثها حول طفل اسمه (سعيد) لكنه كان ليس سعيدًا ، كان دائمًا يشعر بالحزن ولايرى فى الدنيا غير السلبيات ولا يرى أى شىء إيجابى وجميل وليس لديه أصدقاء ، ولكن أمه كانت تحثه على أن يرى الدنيا بعين مختلفة فأخذته إلى رحلة وذكرت له ما يأتى : إن فى الدنيا أشياء كثيرة جميلة تدعو للفرحة والسعادة مثل: الشمس التى تضىء لنا الكون ، والقمر ، والأشجار ، والهواء و..........إلخ ، ففهم (سعيد) أنه فعلاً يوجد أشياء حوله جميلة ويجب أن يستمتع بها .

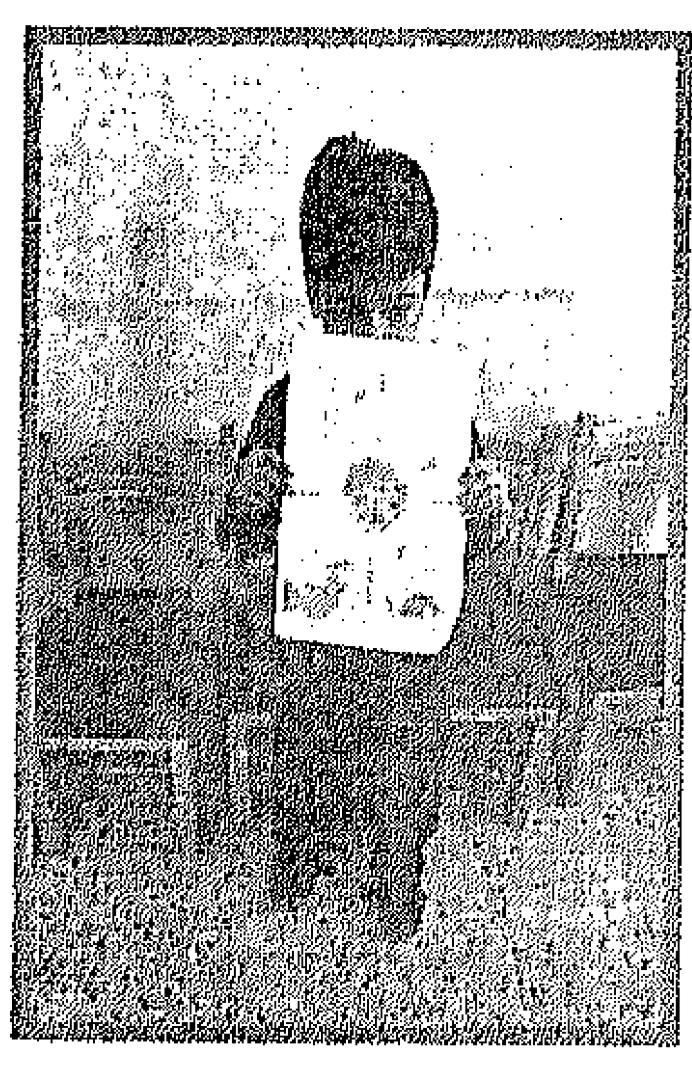


التقويم :

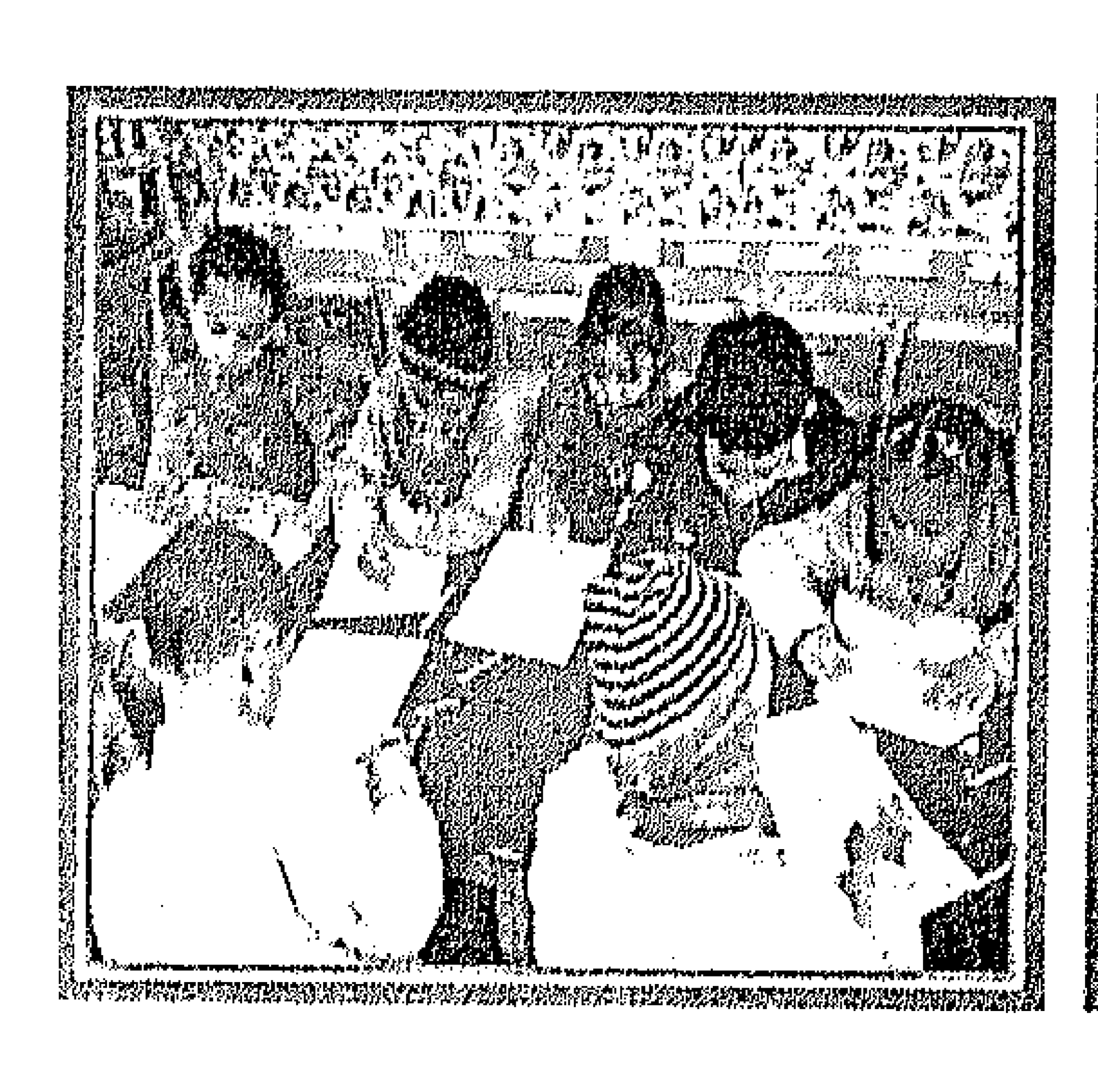
- توزع المؤلفة على الأطفال ورقة مقسمة إلى أربعة مربعات وموجود فى منتصفها صورة لطفلٍ سعيدٍ وتطلب منهم أن يرسموا فى المربعات الموجودة حول الصورة مايسبب لهم السعادة .

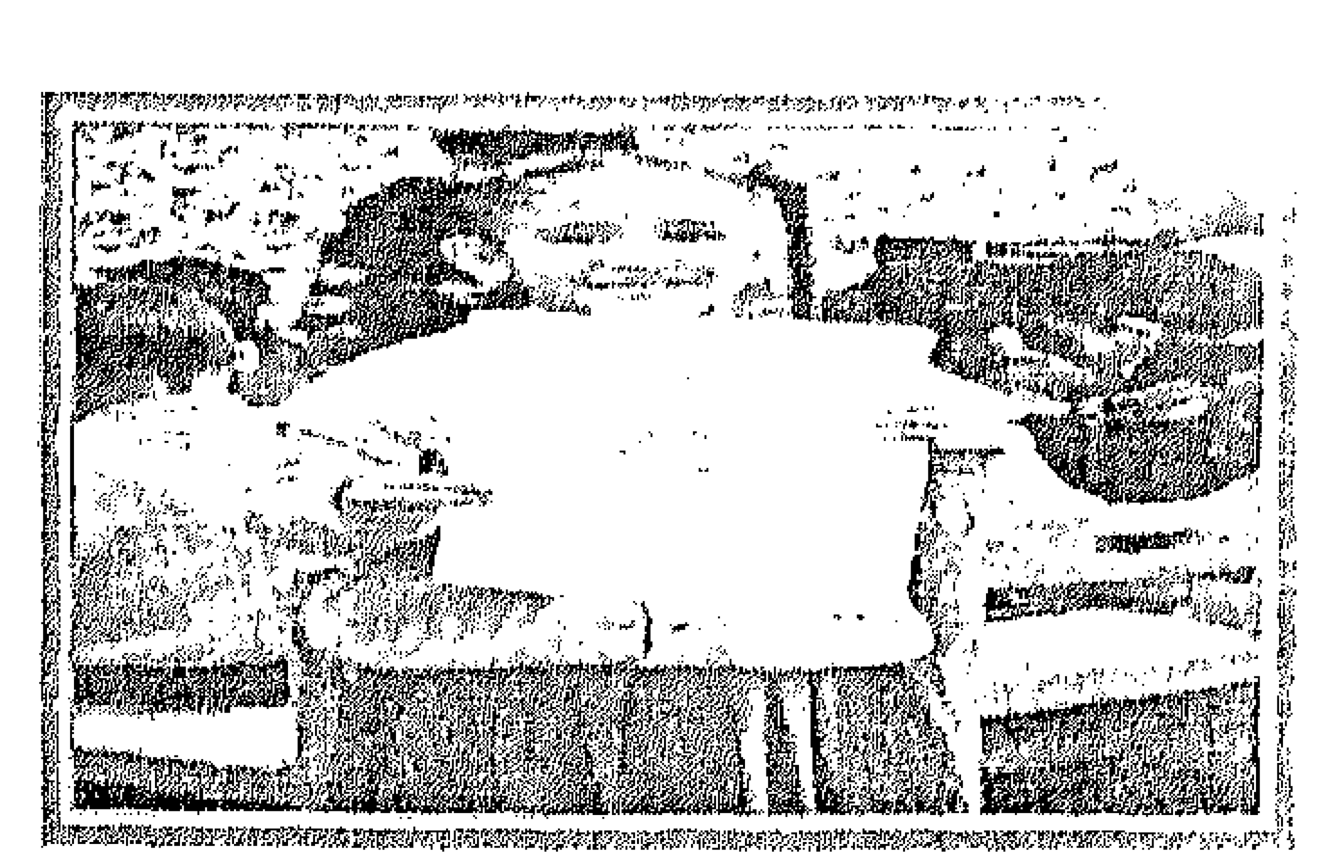



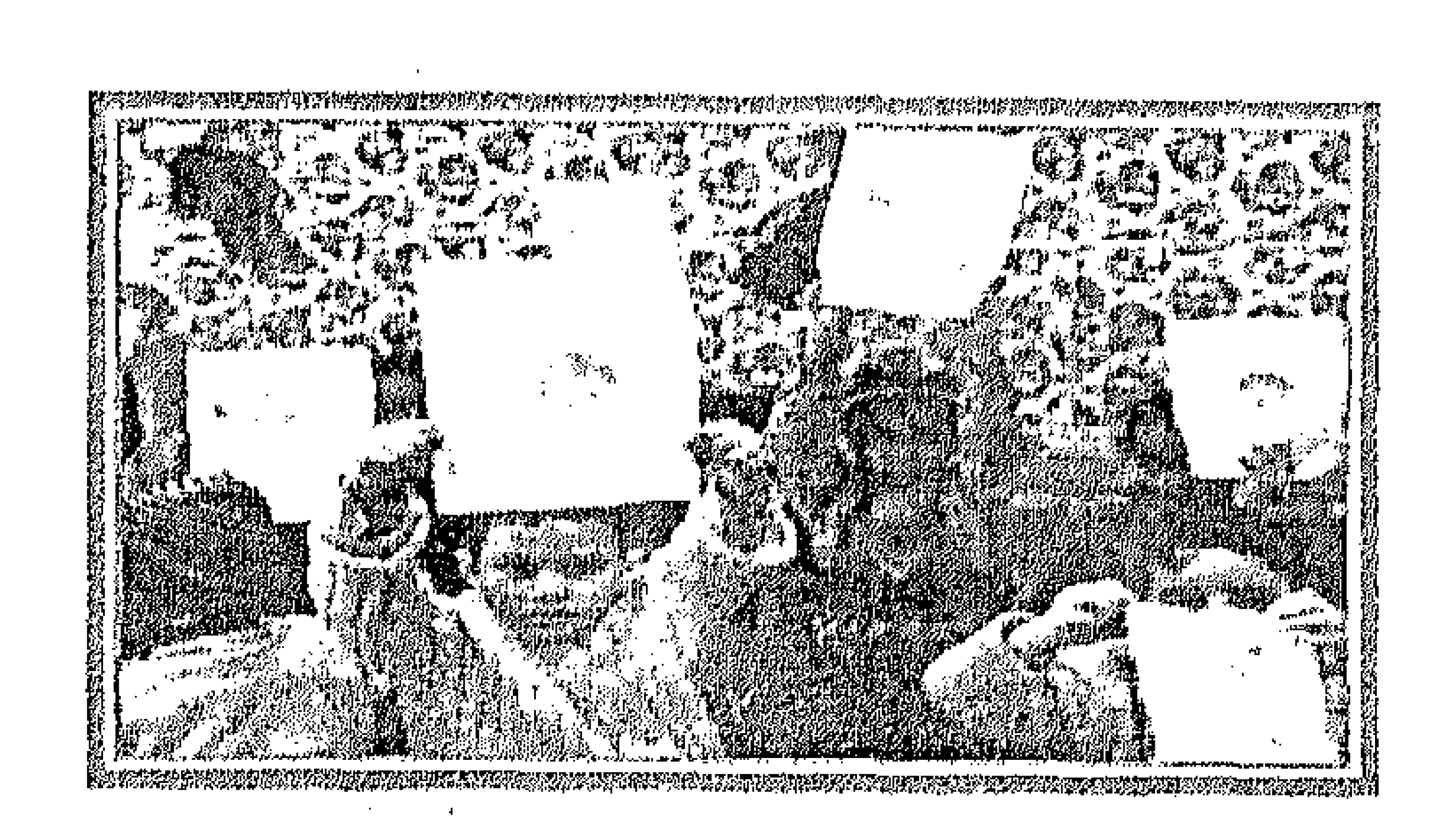








جلسة " ٢٧ "

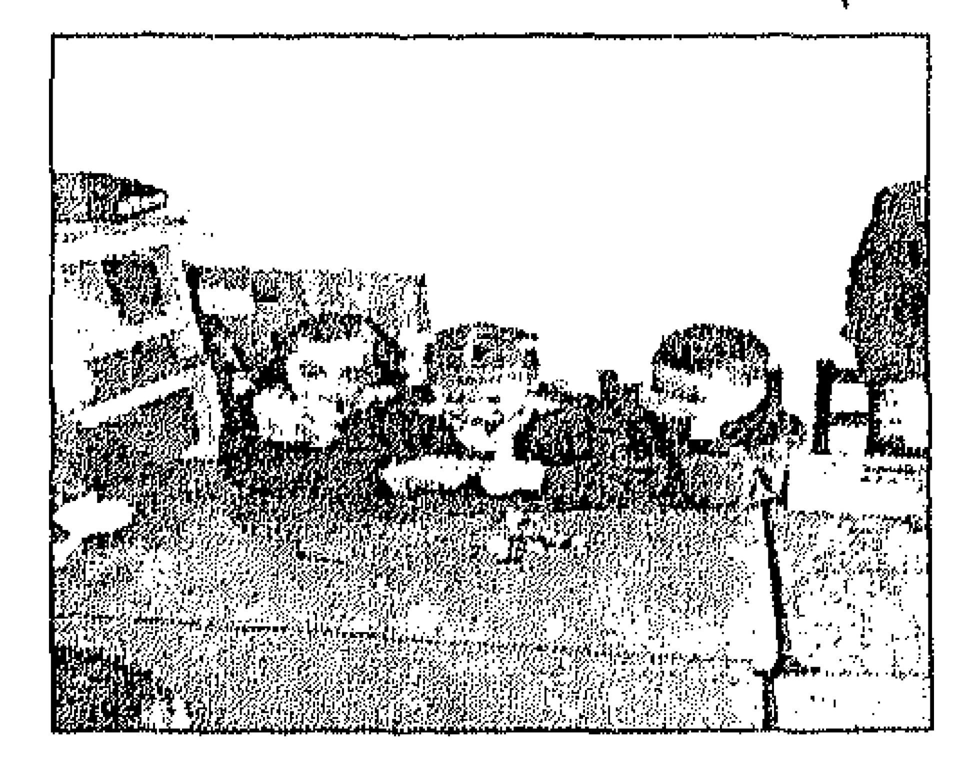
الهدف: تنمية حب الغير والإيثار لدى الأطفال.

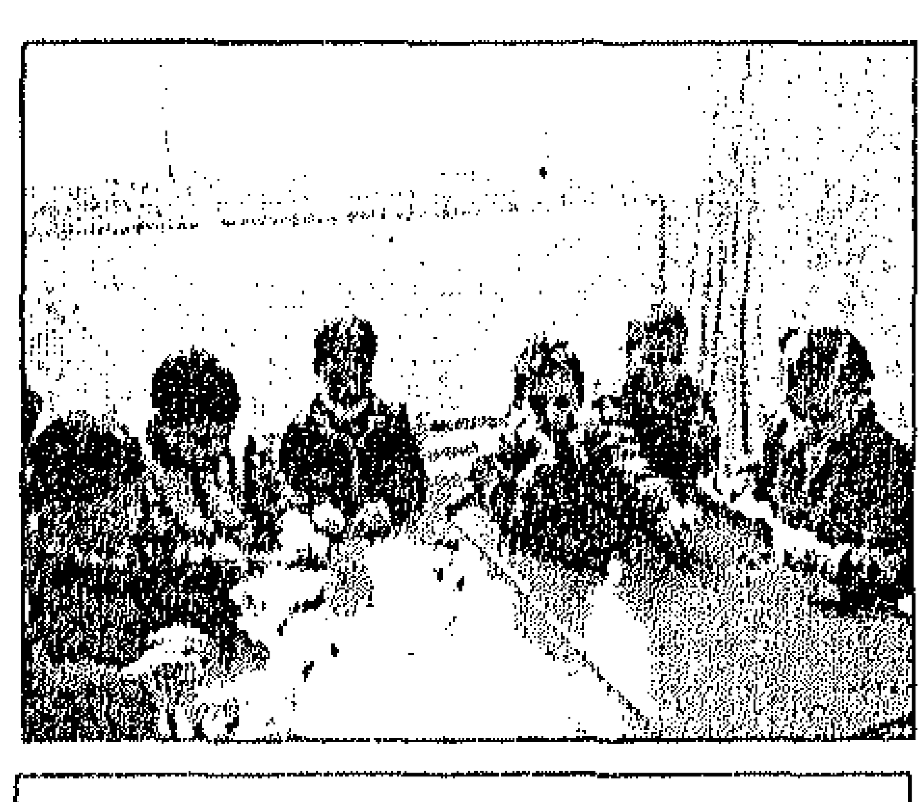
الأدوات: خرز، خيوط.

سير الجلسة:

- بعد أن تجذب المؤلفة الأطفال إلى الجلسة.
- تذكر المؤلفة للأطفال أنها صنعت عقدًا جميلاً وأهدته إلى صديقتها ففرحت به، ثم تقول لهم من منكم يريد أن يصنع عقد ويهديه لصديقه المفضل.
- توزع المؤلفة الخرز والخيوط اللازمة على الأطفال وذلك لعمل العقد وتطلب من كل طفل عمل عقد وإهدائه إلى أحد أصدقائه المفضلين.
- وعند الانتهاء من صنع العقد تشرح لهم فوائد الهدايا فهى تنشر الحب والود بين الناس.

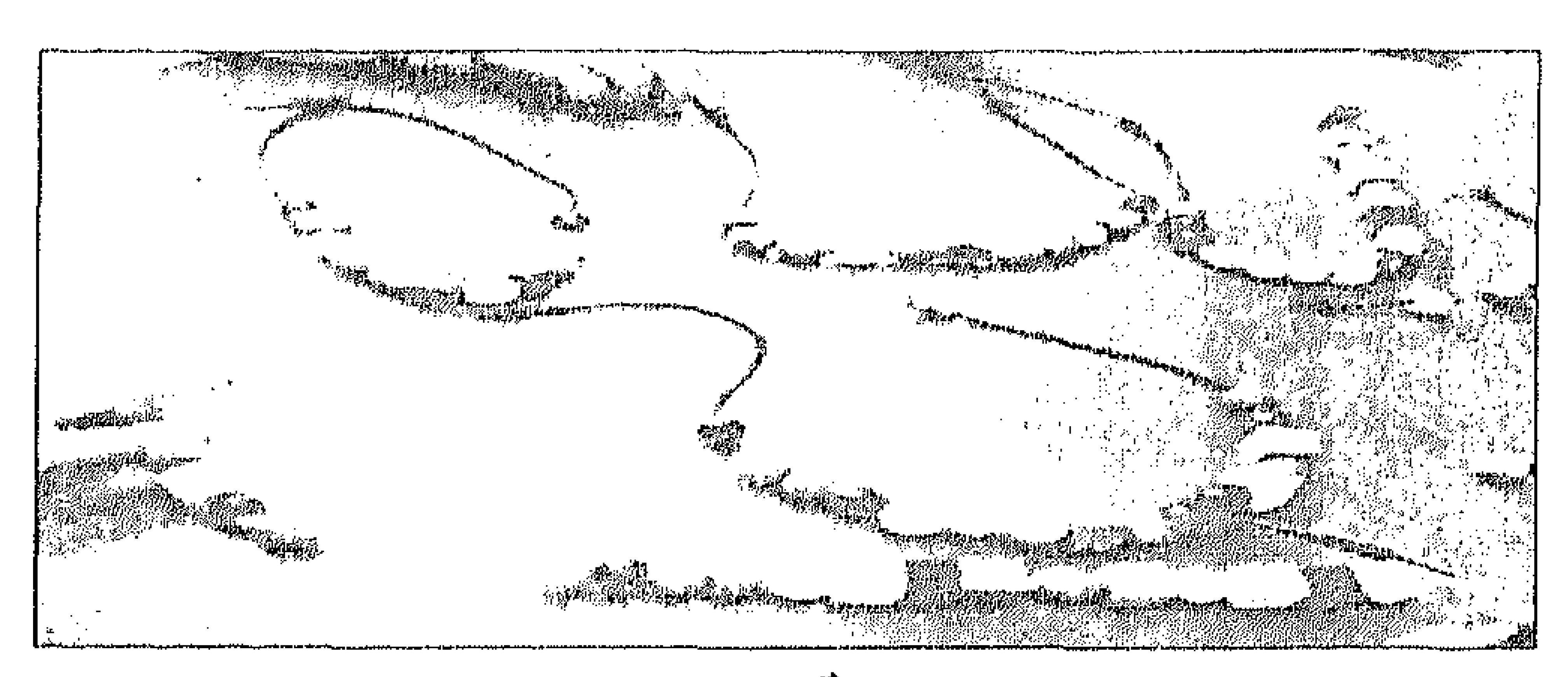
التقويم : تسأل المؤلفة كل طفل إلى من سوف يهدى العقد ولماذا؟











جلسة " ٢٨ "

الهدف:

تدريب الأطفال على تحقيق الهدف من خلال التعـــاون مع الأصدقاء.

الأدوات:

مجموعة من الســلات ، كورصغيرة ملونة.

سير الجلسة:

- تقوم المؤلفة بتحدد أركان الملعب بخطوط طولية وعرضية بالطباشير أو الجير تمهيدًا للجلسة .
- تقسم المؤلفة الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من خمسة أطفال.
- يقف الفريقان على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة سلة كبيرة فارغة.
- يقف كل لاعب من الفريقين داخل دائرة وتبعد كل دائرة عن الأخرى بحوالى أربعة أمتار.
- يوضع خلف كل فريق سلة بها مجموعة من الكور.
- تعطى إشارة البدء فيأخذ الطفل القريب من السلة كرة ، ثم يجرى برجل واحدة إلى الطفل الذى قبله ، فيعطيه الكورة ، وهكذا كل طفل حتى يصل إلى السلة الفارغة ويضعها فيها.
- الفريق الفائز هومن ينقل كل الكور قبل الفريق الآخر.

التقويم:

من خلال ملاحظة أداء الأطفال أثناء اللعبة.









جلسة " ٢٩ "

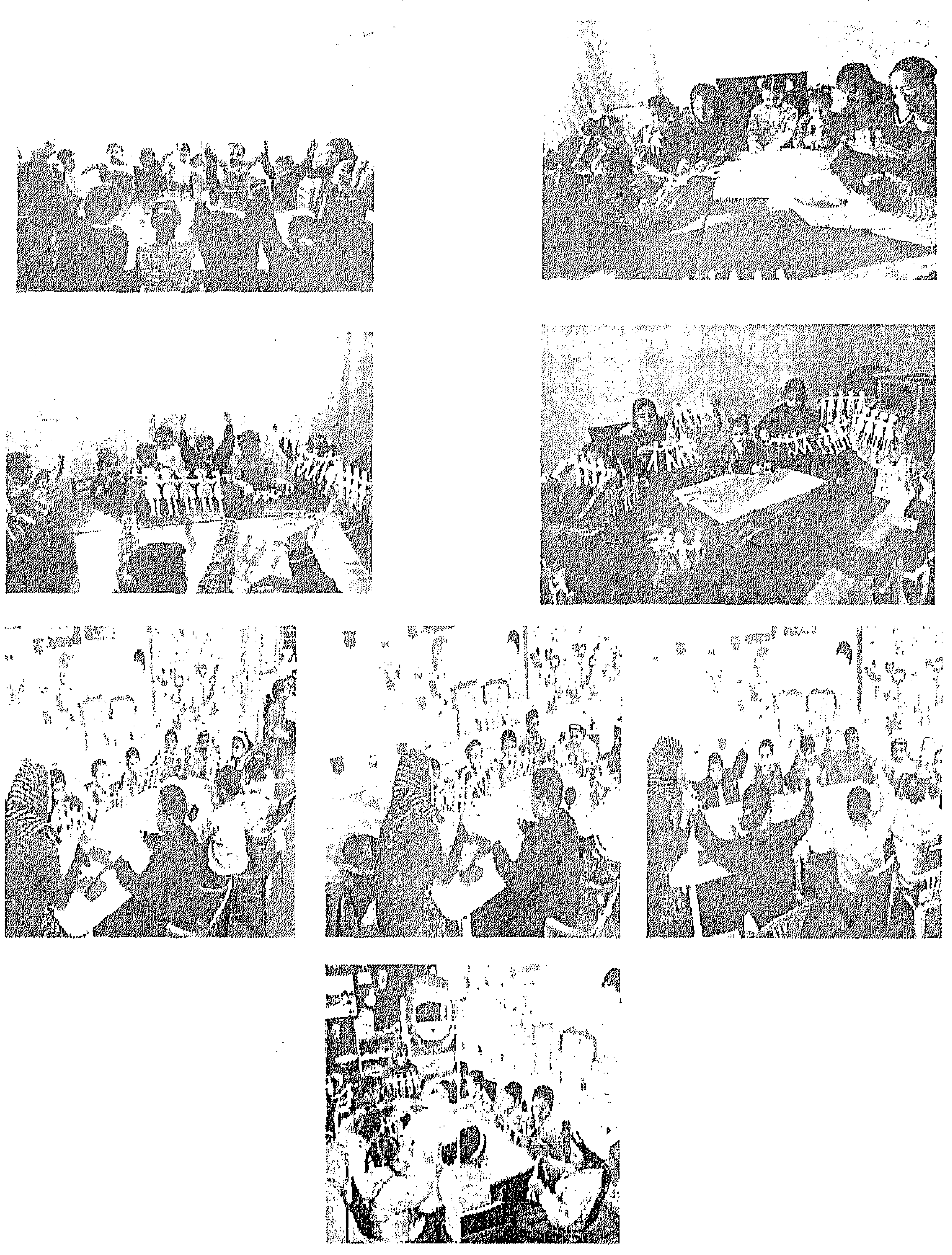
الهدف: تنمية شعور الأطفال بأهمية التعاون والعمل فى جماعة.

الأدوات: ورق ملون ، مقصات ، بازل لمكونات المنزل.

سير الجلسة:

- تقوم المؤلفة بالحديث مع الأطفال حول أهمية التعاون.
- تقوم بتوزيع ورق ومقص على كل طفل، تنفذ المؤلفة الخطوات التالية مع الأطفال خطوة بخطوة.
- نقص الورق على شكل شريط طوله ٥٠ سم، وعرضه ١٢ سم.
- نقوم بعمل خطٍ منقطٍ على كل مسافة قدرها ٥ سم.
- نطبق هذا الشريط بطريقة عكسية (مثل المروحة).

- نرسم نصف شخص، مع الحرص على أن يصل ذراع وساق هذا الشخص إلى أطراف الورقة.
- نمسك بالورقة جيدًا ونلصق الرسم بعد تلوينه فى كل قسم من أقسام الورقة ،ثم نفرد الورقة ، وعندئذ سوف نرى مجموعة من الأشخاص ممسكين بأيدى بعضهم مما يدل على تعاونهم وتمسك بعضهم ببعض .

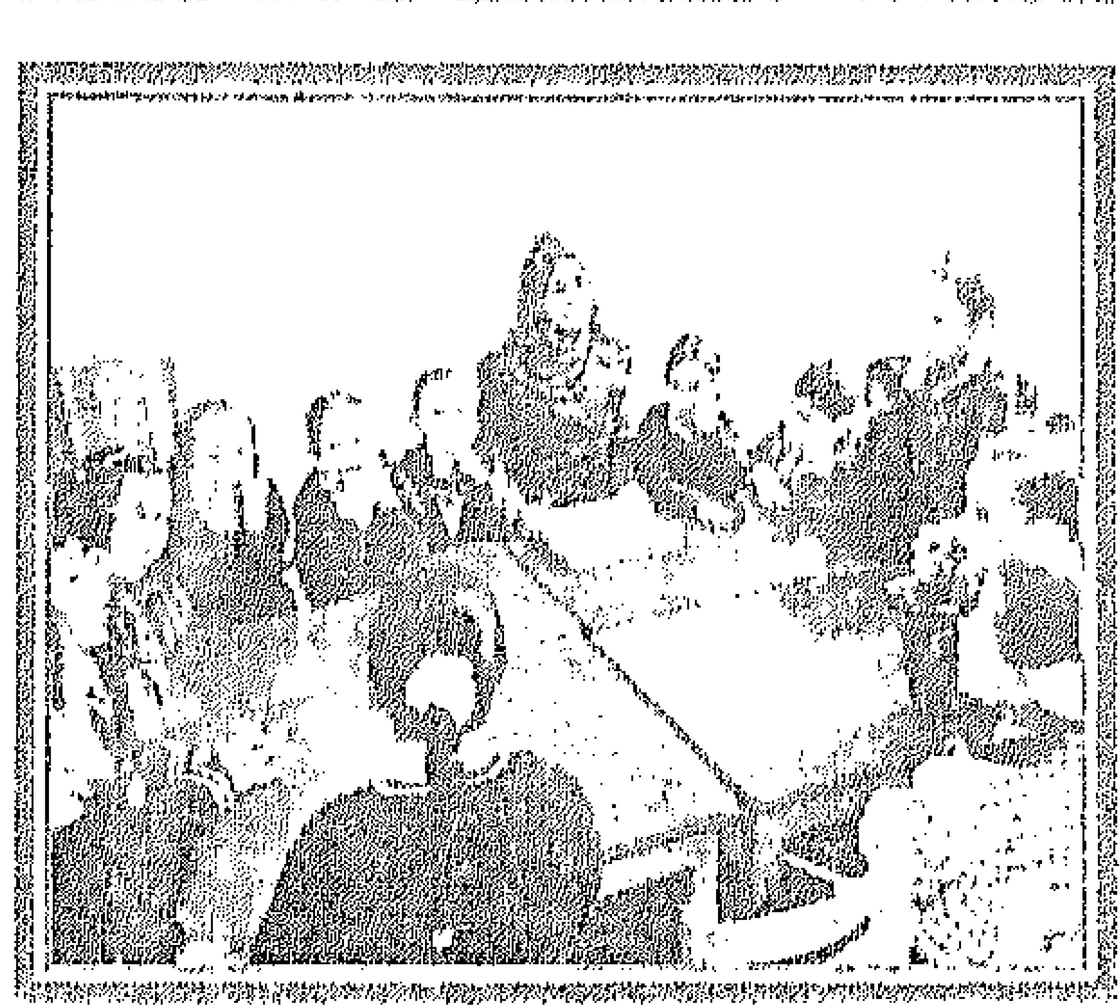


التقويم:

تقسم المؤلفة الأطفال إلى مجموعات صغيرة وتقدم لهم بازل لأجزاء المنزل وتطلب من كل مجموعة تكوين حجرة من حجرات المنزل والمجموعة التي تكون أكثر تعاونًا وتنهى البازل أسرع من باقى المجموعات تكون هى المجموعة الفائزة.









جلسة " ٣٠ "

الهدف: تدريب الأطفال على تقديم الشكر للآخرين.

الأدوات: أوراق، ألوان، كرتون.

سير الجلسة:

- تجتمع المؤلفة مع الأطفال ثم تطلب من كل طفل أن يتذكر عددًا من الأشخاص الطيبين الذين عاونوه فى شىء ما ، أوجعلوه يشعر شعورًا جيدًا ، ويسجلوا معًا كل الخبرات كالآتى:

* ساعدنى السائق فى حمل حقيبتى .
*علمنى أخى كيف ألعب الشطرنج .
* شجعتنى أمى على القفز فى حمام السباحة.
* أثنت صديقتى على تلوين لوحتى .

- أناقشهم فى كيف يؤثر التعاون بين الأشخاص على مشاعرنا وعلى تحسين حياتنا .

التقويم:

توزع المؤلفة على الأطفال أوراق وألوان وتطلب منهم تصميم كارت معايدة ليهديه لأحد الأشخاص ليشكره على الشعور الطيب الذى سببه له ،أو يمكن أن يرسم الأطفال رسومًا توضيحية لما مروا به خبرات طيبة.



جلسة " ٣١ "

الهدف: تنمية حب العمل الجماعى عند الأطفال لتحقيق أهداف مشتركة.

الأدوات: أورج.

سير الجلسة:

- تقسم المؤلفة الأطفال إلى عدد من المجموعات كل مجموعة مكونة من خمسة أطفال.
- تسير كل مجموعة متشابكة الأيدى على شكل دائرة متابعين الموسيقى التى تعزفها المؤلفة.
- عند التوقف عن العزف ينتبه الأطفال إلى الرقم الذى سوف تذكره المؤلفة .
- وبعد سماع الرقم تسارع كل مجموعة إلى تكوين هذا الرقم والمجموعة التى تكون الرقم سريعًا وصحيحًا تكسب نقطة.
- تعاد اللعبة عدة مرات لتحديد المجموعة الفائزة.

التقويم:

تضع المؤلفة صندوقين بهم مجموعة من المكعبات بأحجام مختلفة وتقسم الأطفال إلى مجموعتين وتطلب من كل مجموعة أن تأخذ صندوق به مكعبات وعمل سيارة مثلاً والمجموعة الأسرع والأكثر تعاونـًا هى المجموعة الفائزة.








جلسة " ٣٢ "

الهدف:

تدريب الأطفال على تحمل المسئولية.

الأدوات:

قصة مصورة.



سير الجلسة:

تجذب المؤلفة الأطفال إلى سماع القصة.

- ثم تقوم برواية القصة وهى بعنوان "الطبيب الصغير" وتدور أحداثها كما يأتى: كان (أحمد) عائدًا من الروضة فوجد باب المنزل مفتوح ووجد أمه ملقاه على الأرض ، فكر (أحمد) ماذا يفعل لينقذ أمه وعلى الفور اتصل بالإسعاف على رقم (١٢٣) ليأتى أحد ليساعده ثم تذكر أن أمه مريضة بمرض السكر، وأن الطبيب أوصى أنه عندما يحدث لها إغماء لابد أن تشرب ماء به سكر،وبسرعة أحضر (أحمد) ماء وسكر لأمه ثم حضر الطبيب الذى شكر أحمد لأنه ساعد والدته على الشفاء حتى يأتى الطبيب .

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال ذكر حلول أخرى للمشكلة الموجودة بالقصة.



جلسة " ٣٣ "

الهدف: تدريب الأطفال على اختيار أفضل الحلول للمشكلة .

الأدوات: بطاقات مصورة.

سير الجلسة:

- تعرض المؤلفة على الأطفال مجموعة من البطاقات المصورة والتى تحتوى على مشكلة.
- تقدم المؤلفة ثلاث بطاقات مصورة بها حلول للمواقف السابقة.
- تساعد المؤلفة الأطفال على اختيار أفضل الحلول للمشكلة الموجودة فى الموقف .

التقويم:

تقوم المؤلفة بعرض مشكلات أخرى على الأطفال وتقدم لهم ثلاثة بدائل لحل المشكلة وعليهم إختيار البديل المناسب لحلها.

جلسة " ٣٤

الهدف :

مساعدة الأطفال على إيجاد تفسيرات إيجابية للمواقف السلبية.

الأدوات :

لوحة وبرية، بطاقات تعبر عن مشكلات يمر بها لأطفال.

سير الجلسة :

- تذكر المؤلفة للأطفال أنه من الممكن أن نمر بأحداث نرى أنها سيئة ولكن داخل هذه المواقف جوانب إيجابية.
- وتحكى المؤلفة عن موقف مرت به طفلة اسمها (سارة) وتقول لهم على سبيل المثال: إنه توجد طفلة اسمها (سارة) طلبت من والدها أن يحضر لها لعبة تريدها لكن والدها رفض ذلك، حزنت سارة جدًا............... وغضبت من والدها وقالت لنفسها لابد أن أبى لا يحبنى .
- تطلب المؤلفة من الأطفال أن يذكروا رأيهم فى رد فعل (سارة) .
- بعد سماع آراءهم توضح لهم أن الموقف ليس سيء للغاية وتحاول أن تجد تفسيرات إيجابية أخرى للحدث مثل : إن والدها ليس معه مال لشراء اللعبة ، أو أنه فى حالة مزاجية غير جيدة فى ذلك الوقت ،............
- تطلب منهم ذكر مواقف وخبرات مروا بها مع أسرهم وأصدقائهم ويعطوا مبررات أخرى جيدة لتفسير هذا الموقف قد فعلها والد كل منهم.

التقويم :

تذكر المؤلفة للأطفال مواقف سلبية أخرى ممكن أن يمروا بها ، وتساعدهم على إيجاد تفسيرات إيجابية نحوها.






جلسة " ٣٥ "

الهدف: أحداث التوازن بين ما لدى الأطفال وما ليس عندهم .

الأدوات: قصة مصورة " السمكة سوسو" .

سير الجلسة:

تجذب المؤلفة الأطفال إلى الاستماع إلى القصة.

ثم تحكى لهم قصة بعنوان " السمكة سوسو" والتى تدور أحداثها حول سمكة غير راضية عن نفسها أو المكان الذى تعيش به وترى أن من يعش خارج المياه هو أفضل منها مثل الأطفال التى تشاهدهم يلعبون وأيضًا العصافير التى تغنى وتطير فى كل مكان ، فكانت دائمًا حزينة لذلك فقالت لها زميلتها إنها ملكة متوجة فى البحر ولا تشعر بالبرد والحر وتتنقل بحرية ورشاقة فى المياه ،لكنها لم تصدق ذلك إلا عندما رأت الأطفال والعصافير فى يوم شديد الحرارة لايستطيعون اللعب والمرح كعادتهم فشكرت ربها وقالت إنها فعلاً ملكة متوجة.

تذكر المؤلفة للأطفال أنه لا يوجد شخص يمتلك كل شئ ، كل واحد منا يمتلك بعض الأشياء وليس كل الأشياء .

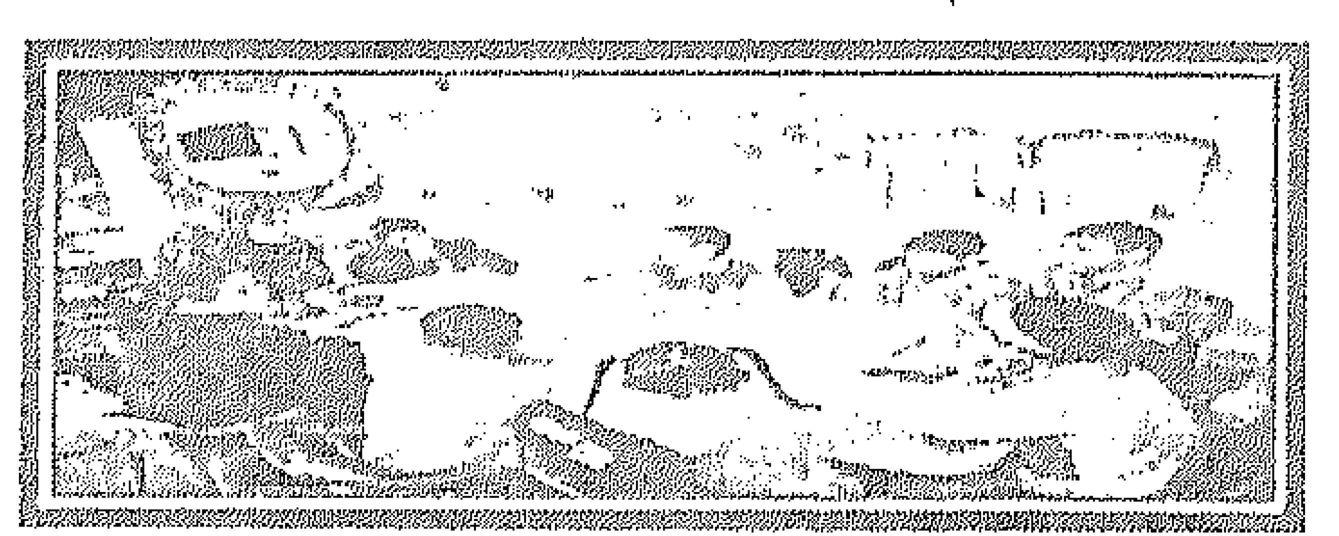
تطلب المؤلفة من الأطفال أن يذكروا بعضًا من الأمثلة التى يمتلكها كل واحد منهم .

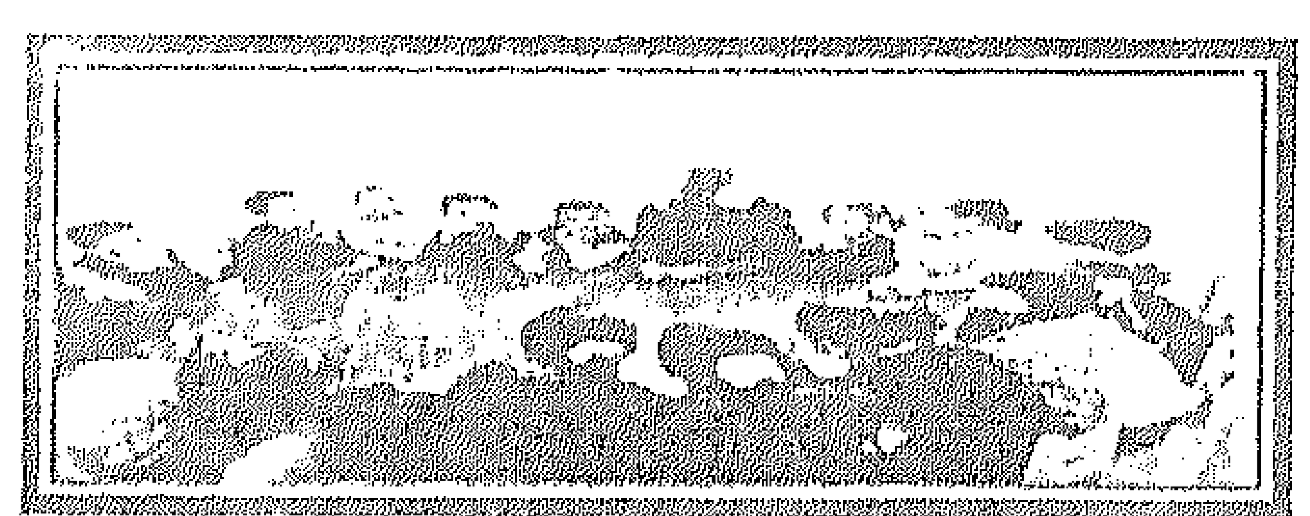
أمثلة:

* لدىَّ أصدقاء كثيرون.
* أنا قادر على إنجاز بعض الأعمال بنجاح .
* أننا نقضى ما يكفى من الوقت معًا.
* أنا أجيد فى كرة القدم .
* أنا سعيد لأن لدىَّ ألعابًا أخرى كثيرة.

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال ذكر الأشياء التى لديهم و عمل قائمة بها وذلك لعمل توازن عندهم فلا يشعرون بالضيق على الاشياء التى تنقصهم فقط بل إن لديهم أشياء أيضًا يمتلكونها .





جلسة " ٣٦ "

الهدف: تدريب الأطفال على إيجاد معنى إيجابى للأحداث السلبية .

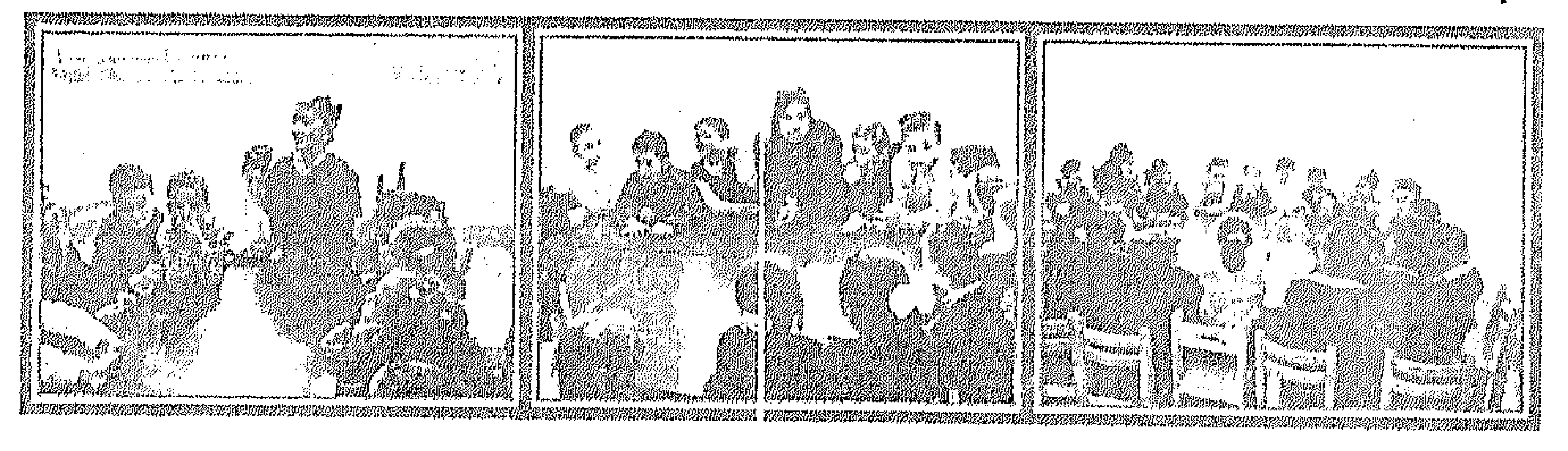
الأدوات: مواقف مشكلة.

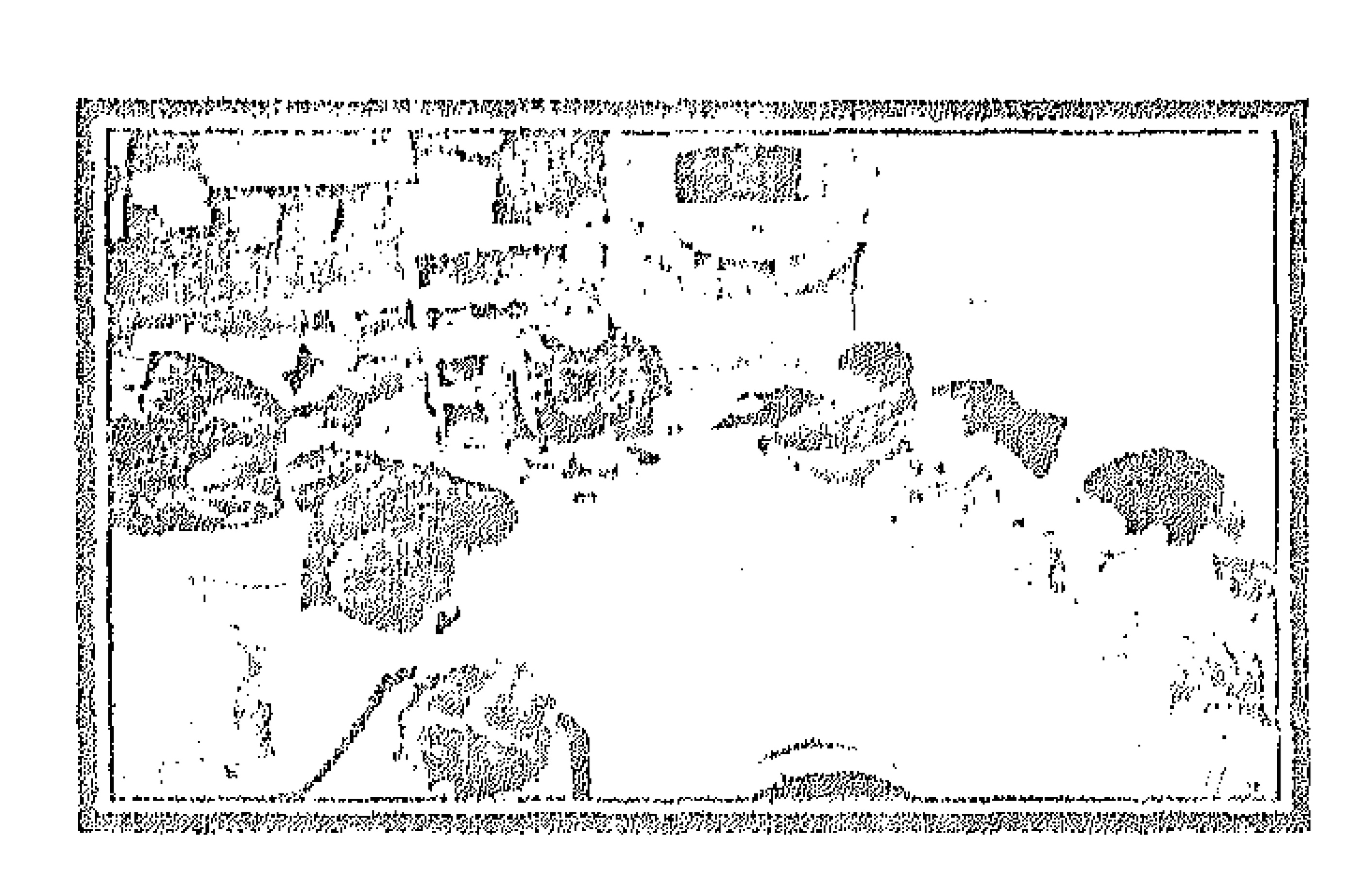
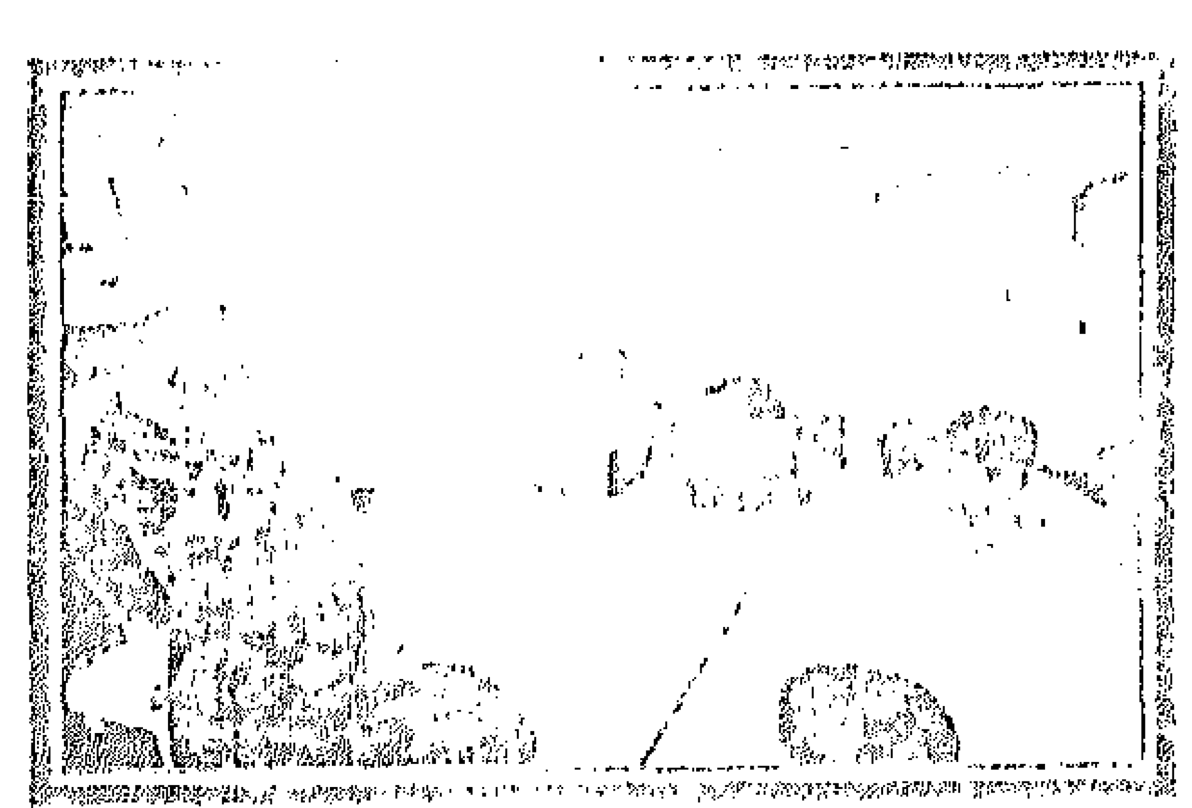
سير الجلسة :

- تقول المؤلفة للأطفال إنه من الممكن أن نمر بأحداث سلبية لكن داخل هذه الأحداث أشياء إيجابية أيضًا.
- وتجعل كل طفل يذكر موقفًا سيئًا مر به وتحاول معه أن يرى الجوانب الإيجابية فى الموقف .
- مثال : إذا خسر فريقه سوف نحلل الأمور ونرى ما هى الجوانب الإيجابية التى قام بها الفريق للوصول إلى الفوز وهكذا .

التقويم:

تطلب المؤلفة من الأطفال ذكر مواقف أخرى ثم نقوم بتحليل الجوانب الإيجابية بها.



الهدف: تغيير نظرة الطفل السلبية عن نفسه.

الأدوات: سلة - أوراق - أقلام.

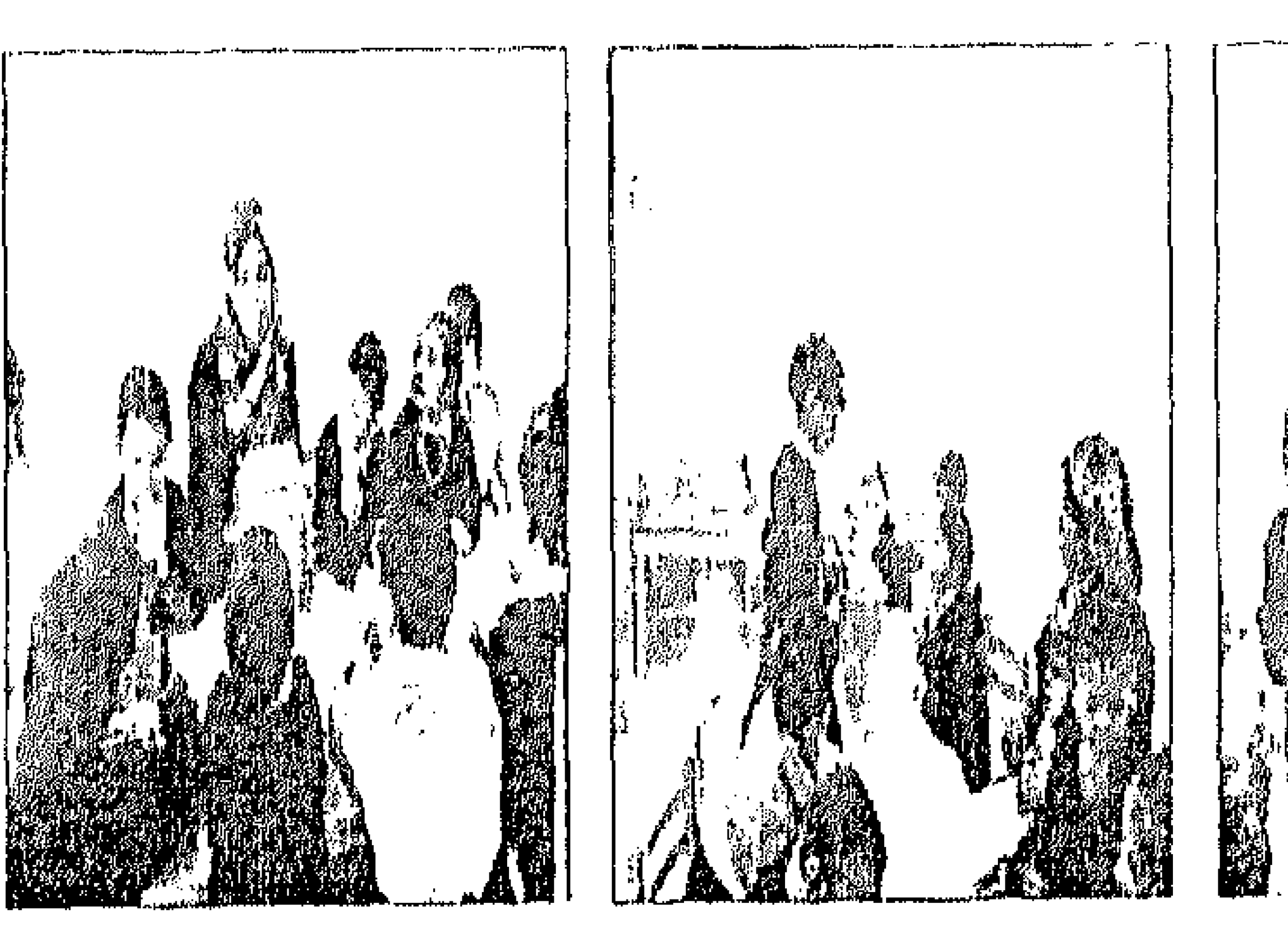
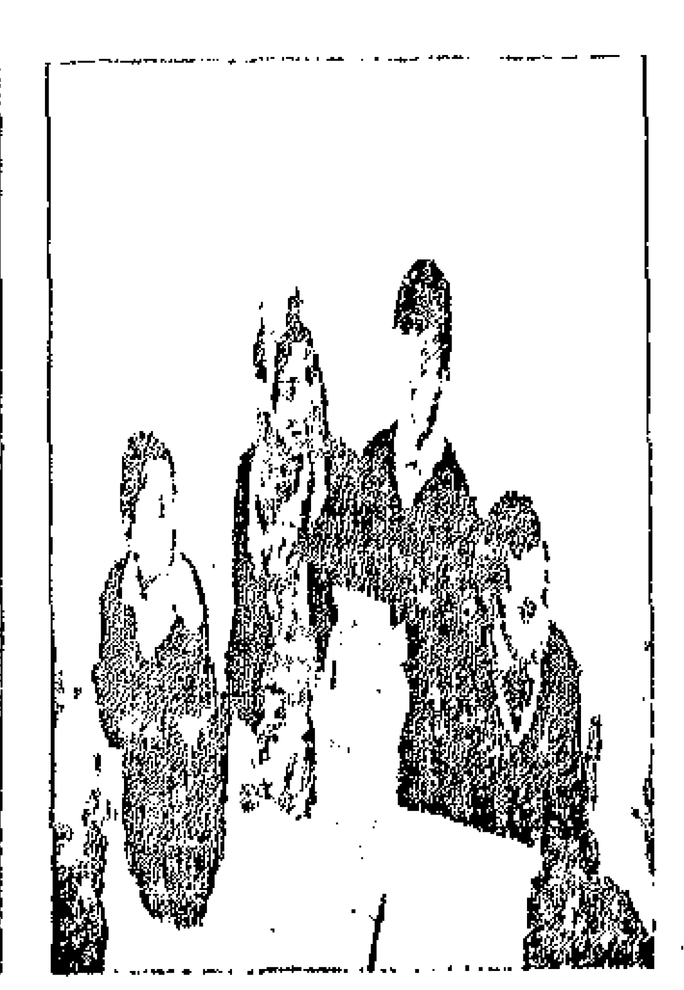
سير الجلسة :

- تحضر المؤلفة للأطفال سلة وتكتب عليها سلة المهملات.
- تطلب من الأطفال أن يذكروا الأشياء التى لا يحبونها أو التى يرى الناس أنها سيئة لديهم ،مثل: لا أحد يحبنى ،أنا لست ذكيًا ، لا أمتلك أى مهارة وهكذا.
- ثم تضع المؤلفة هذه الأشياء داخل السلة لتخبر الأطفال أنها أشياء سلبية لابد من التخلص منها.

التقويم:

من خلال ملاحظة الأطفال أثناء الجلسة ثم مناقشتهم حول شعورهم بعد التخلص من الصفات السلبية لديهم.



جلسة " ٣٨ "

الهدف: تدريب الأطفال على حل المشكلات بأكثر من طريقة.

الأدوات: مواقف مشكلة.

سير الجلسة:

- توضح المؤلفة للأطفال أن هناك أكثر من طريقة لحل المشكلات التى قد نمر بها.
- تذكر المؤلفة بعض المواقف التى يمكن أن تمر بالأطفال وتحاول أن تجد معهم أكثر من طريقة لحلها.
- مثال : كان وليد يرسم لوحة جميلة وفجأة انقطع التيار الكهربائى فلم يعد يرى ما يرسم، ماذا يفعل وليد؟
- تذكر المؤلفة مجموعة من المواقف المختلفة وتساعد الأطفال على أن التفكير فى أكثر من حل لها.

التقويم:

تقدم المؤلفة للأطفال مجموعة من القصص القصيرة التى تحوى مشكلات وتطلب منهم عمل عصف ذهنى وتقديم أكبر عدد من الأفكار التى يمكن عن طريقها حل المشكلة.



جلسة " ٣٩ "

الهدف: تعريف الأطفال بخطوات حل المشكلة.

الأدوات: ورقة عمل حل المشكلة.

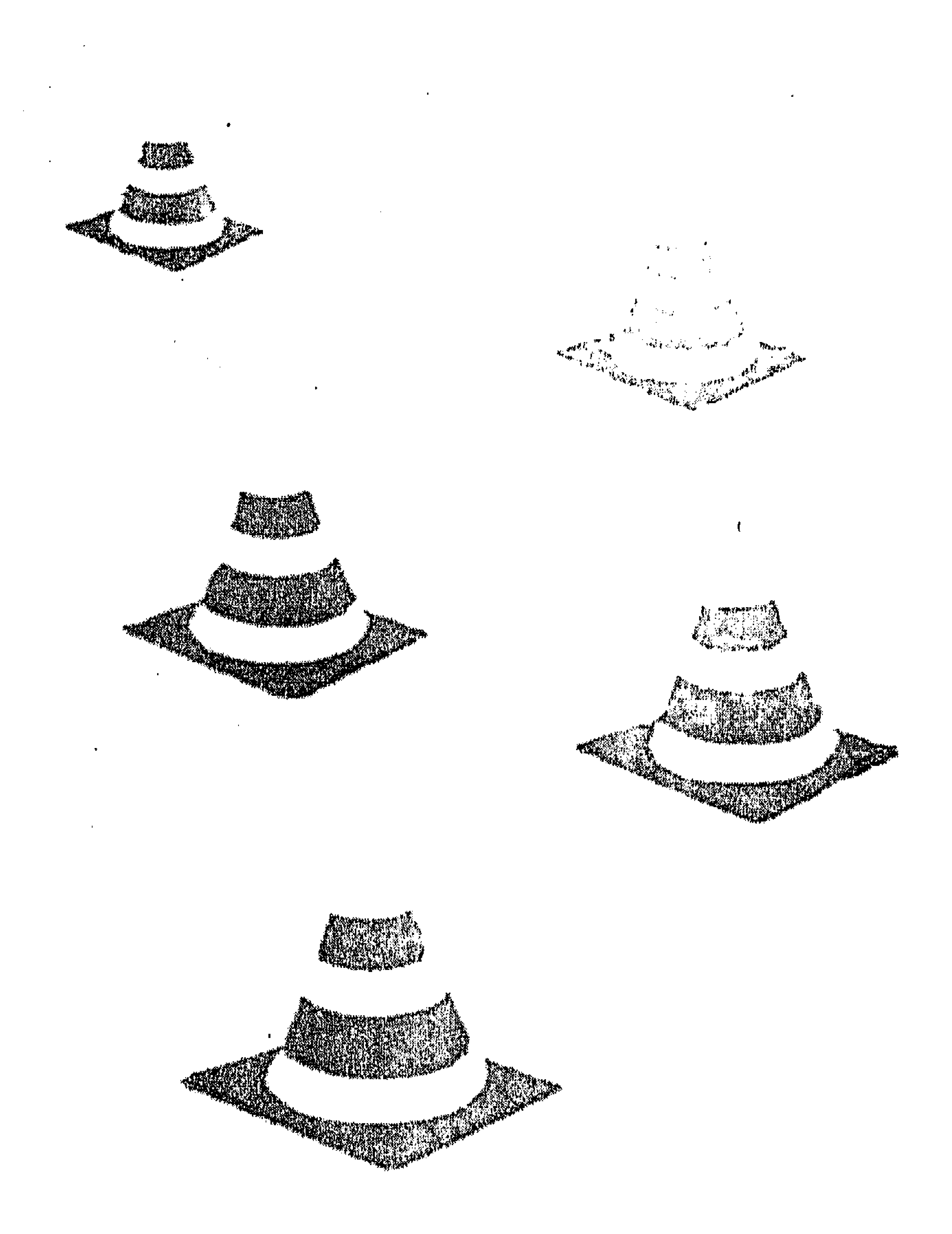
سير الجلسة:

- تساعد المؤلفة الأطفال أن يذكروا مشكلة معينة تكون مناسبة للمرحلة العمرية لهم .
- يجب أن تكون المشكلة واقعية ويمكن حلها لتشجيعهم على حل مشكلات أخرى أكثر صعوبة فى المستقبل .
- تجهز المؤلفة لوحة كبيرة وتضع أعلى اللوحة صورة تعبر عن المشكلة، ثم تبدأ من أسفل اللوحة ونكتب رقم (١) أى الخطوة الأولى حل المشكلة وهى جمع المعلومات حول الموقف المشكل ،وفى هذه المرحلة تساعد المؤلفة الأطفال على معرفة أسباب حدوث المشكلة ،ومن هم أطرافها ، كيف حدث..........الخ .
- ثم ترسم على اللوحة اثار أقدام متجهه نحو الخطوة الثانية وهى اقتراح حلول مختلفة لحل المشكلة ، وفى هذه المرحلة تشجع المؤلفة الأطفال على طرح حلول مختلفة لحل المشكلة .
- ثم نرسم على اللوحة آثار أقدام متجهه نحو الخطوة الثالثة وهى اختيار أنسب البدائل المقترحة ، وتساعدهم المؤلفة فى تقييم الأفكار المقترحة واختيار أنسبها لحل المشكلة.
- ثم ترسم على اللوحة آثار أقدام متجهه نحو الخطوة الرابعة وهى تنفيذ الحل الذى تم اختياره لحل المشكلة ، وهذه تكون آخر خطوة فى خطوات حل المشكلة ، بعد ذلك تقوم المؤلفة بوضع الحل مكان المشكلة فى أعلى اللوحة .

التقويم:

تقوم المؤلفة بعرض مشكلات أخرى وعلى الأطفال استخدام خطوات حل المشكلة ولحل مثل هذه المشكلات يجب استحدام ورقة العمل المرفقة.







جلسة " ٤٠ "

الهدف: تنمية قدرة الأطفال على اتخاذ القرارات السليمة لحل المشكلة.

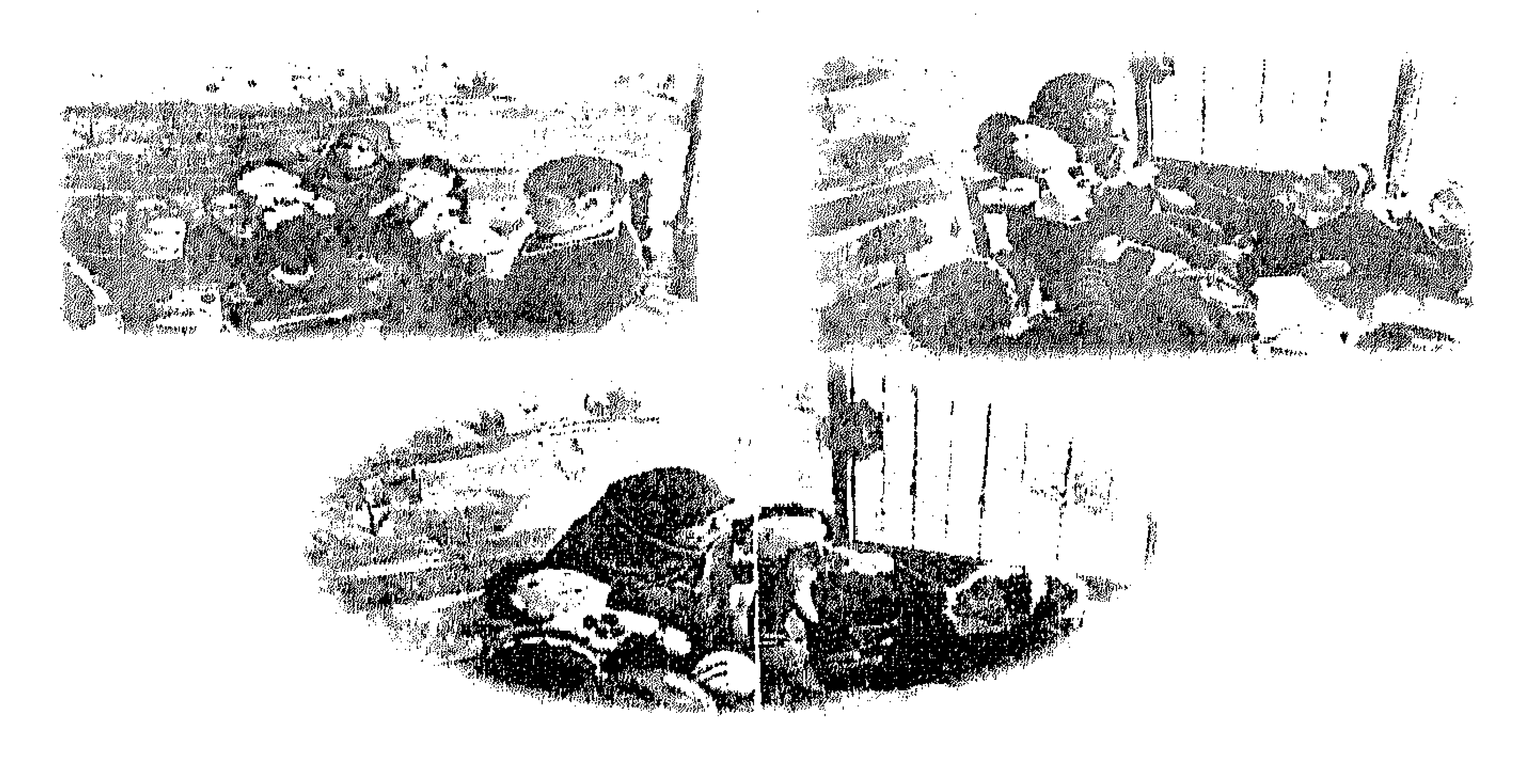
الأدوات: مجموعة من المشكلات.

سير الجلسة:

- تطرح المؤلفة على الأطفال مجموعة من المشكلات والمواقف التى يمكن أن تحل بأكثر من طريقة ، مثل:
- ذهب "سامح" مع الروضة إلى رحلة إلى حديقة الحيوان فوقف سامح عند القرود فترة طويلة ، ثم نظر حوله فلم يجد باقى المجموعة ولا المعلمة ، ماذا يفعل؟
- دعى "إبراهيم" صديقه "على" إلى حفلة عيد ميلاده ، لكن "على" ليس معه نقود لكى يحضر لصديقه "إبراهيم" هدية عيد الميلاد ، فماذا يفعل "علي" ؟
- أثناء اللعب وبدون قصد كسر "هشام" لعبة "محمد"، فماذا يفعل "هشام" ؟

التقويم:

تقدم المؤلفة مواقف مشكلة أخرى للأطفال وتسأل كل طفل ماذا تفعل لو كنت فى هذا الموقف ؟ مع القيام بمساعدتهم فى استنتاج الحل من خلال التدرج فى تقديم المعلومات، إلى أن يصل الأطفال إلى الحل السليم .



الفصل الثانى عشر

نتائج التجربة العملية وتفسيرها والتوصيات

أولاً: نتائج التجربة وتفسيرها.

- مناقشة نتائج الفرض الأول.
- مناقشة نتائج الفرض الثانى.
- مناقشة نتائج الفرض الثالث.
- مناقشة نتائج الفرض الرابع.
- مناقشة نتائج الفرض الخامس.

ثانياً: نموذج ملاحظة سلوك الأطفال.

ثالثاً: توصيات خاصة بتنمية السلوك التفاؤلى وإدارة الأزمات في مرحلة الطفولة.

الفصل الثانى عشر
نتائج التجربة العملية وتفسيرها والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج التجربة الحالية بعد إجراء التحليل الإحصائى للبيانات والتحقق من فروض التجربة التى تمت صياغتها بهدف التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبى للتفاؤل المتعلم في تنمية بعض مهارات إدارة الأزمات لدى طفل الروضة، مع محاولة تفسير تلك النتائج فى ضوء البرنامج التدريبى والإطار النظري والدراسات المرتبطة بموضوع التجربة الحالية ثم عرضاً للتوصياتمن شأنها تعمل علي توجيه نظر المختصين علي اهمية تنيمة التفاؤل في سن مبكر لما له من فوائد ايجابية على الصحة النفسية للأفراد وقدرة عالية علي مواجهة الأزمات بفعالية .

أولاً: نتائج التجربة وتفسيرها:

وفيما يلى عرض لفروض التجرية والنتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذى ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً فى السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة الفرض إستخدمت المؤلفة إختبار "ت" للعينات المستقلة كما هو مبين فى جدول(١٠).

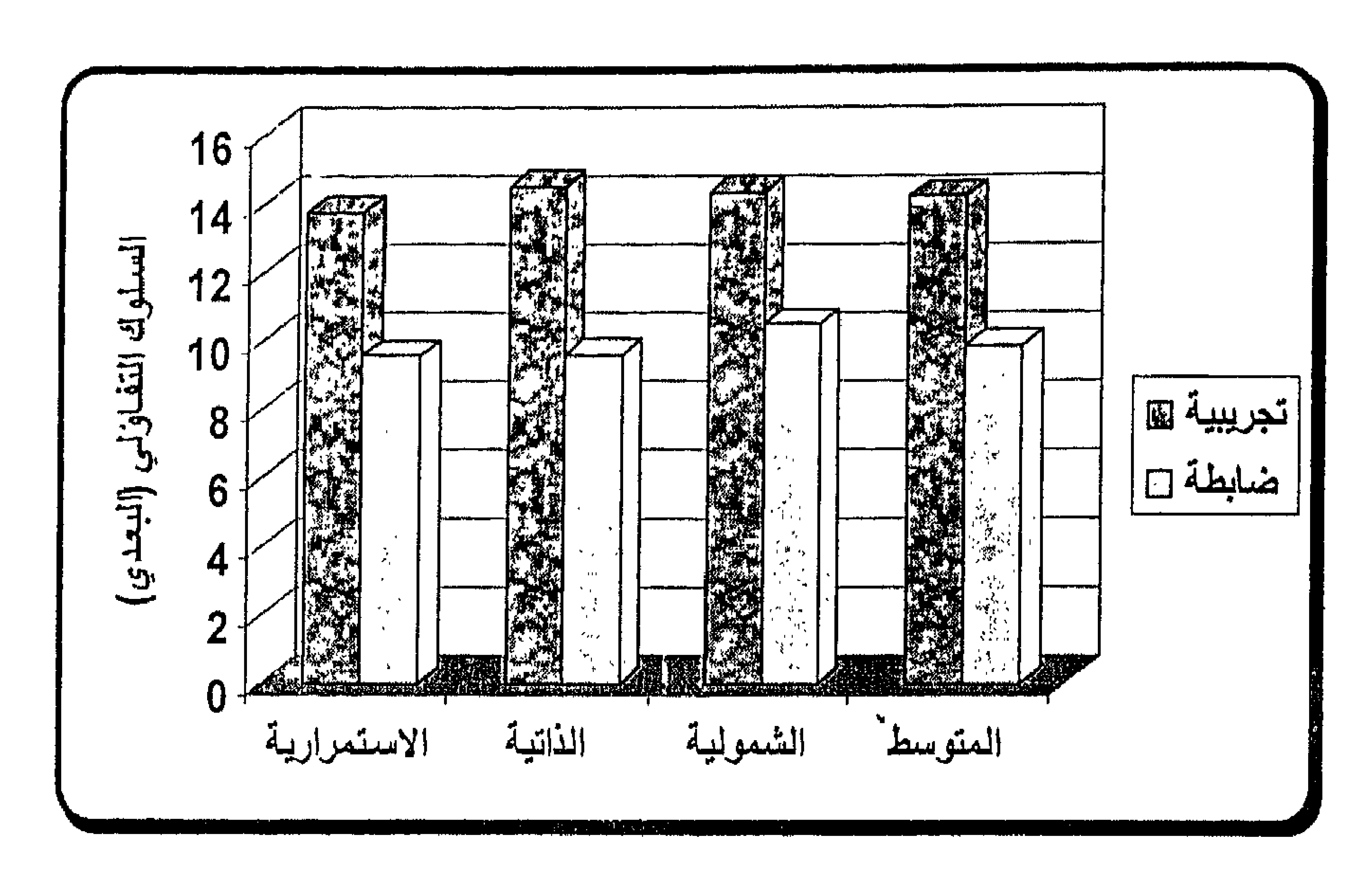
جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيم "ت" لأبعاد مقياس السلوك التفاؤلى ومتوسط الدرجات فى القياس البعدى

القياس	الأبعـــاد	المجموعة التجريبية (ن=٢٤)		المجموعة الضابطة (ن=٢٤)		قيمة "ت"	مربع ايتا
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
البعدى	الاستمرارية	١٣,٧٥	١,١٩	٩,٥٤	١,١٨	١٢,٣٢**	٠,٧٧
	الذاتية	١٤,٥٤	١,٣٢	٩,٥٨	١,٣٥	١٢,٨٨**	٠,٧٨
	الشمولية	١٤,٣٣	١,٣١	١٠,٤٦	١,٢٨	١٠,٣٦**	٠,٧٠
	متوسط الدرجات	١٤,٢١	٠,٦٧	٩,٨٦	٠,٧٩	٢٠,٥٨**	٠,٩٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة ومتوسط الدرجات دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة مربع ايتا لبُعد الاستمرارية (٠.٧٧) وتدل على أن (٧٧٪) من التباين فى الدرجات يرجع إلى تعرض أطفال المجموعة التجريبية لبرنامج التفاؤل المتعلم لدى أطفال الروضة، وكانت النسبة لبعد الذاتية (٧٨٪) ، والشمولية (٧٠٪) ولمتوسط الدرجات(٩٠٪) مما يدل على فعالية البرنامج التدريبى فى تنمية السلوك التفاؤلى لدى أطفال المجموعة التجريبية.



شكل (١٣)

السلوك التفاؤلى لأطفال المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى

يتضح من الشكل (١٣) تحسن أداء المجموعة التجريبية عن أداء المجموعة الضابطة فى القياس البعدى.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء الدراسات والبحوث السابقة حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج كثير من الدراسات والبحوث السابقة والتى أشارت إلى أهمية تدريب الأطفال على التفاؤل مثل دراسة Purkey; Watson; Stanley (1991) ، والتى توصلت إلى أهمية خلق بيئة مدرسية تحفز على التفاؤل لما له من أهمية فى تنمية الثقة بالنفس لدى المتعلم، والقدرة على تحديد الهدف الذى يسعى إليه.

كذلك تتفق مع نتائج الدراسة التى قام بها مارتن سليجمان والتى أكد فيها على أهمية برامج التدريب على التفاؤل المتعلم للأطفال لأنه يعد مناعة وحصانة نفسية ضد كافة أشكال الاضطرابات السلوكية ومشكلات الحياة .

فقد أشار سليجمان إلى أن الدراسات أظهرت أن النزعة التفاؤلية يمكن تدريب الأطفال عليها عن طريق تعلم الأطفال الفرق بين الأفكار التفاؤلية والأفكار التشاؤمية واكتساب مهارات التفاؤل، كذلك معرفة الطريقة التى يفسر بها الطفل الأحداث .

كما بينت دراسة هيلة عبد الله سليم (٢٠٠٦) أن المتفائل يفسر الأحداث بشكل إيجابى ولا يميلون إلى لوم الذات(**الذاتية**) كما يعتبرون أن الأحداث السيئة حالة مؤقتة(**الإستمرارية**) ومحدودة على ذلك الموقف فقط (**الشمولية**) .

ويتفق ذلك مع ما أوضحه Seligman (2006) خلال دراساته التى قام بها على الأطفال إن الأطفال يفسرون الأحداث فى ضوء ثلاثة أبعاد أسماها أبعاد التفاؤل وهى **الإستمرارية** وتعنى إعطاء الحدث طابع الدوام والاستمرار فالطفل المتفائل ينظر إلى النواحي المضيئة والإيجابية فى المواقف ويعطيها صفه الإستمرار، ينظر إلى الأحداث السلبية والسيئة على إنها مؤقتة وغير مستمرة وسوف تنتهى وتزول بانتهاء الحدث أو الموقف، والبُعد الثانى هو **الشمولية** وتعنى تعميم الحدث على جوانب الحياة الأخرى فالطفل المتفائل يعمم الأحداث الإيجابية على حياته، آما الأحداث السلبية لا يعممها على جوانب حياته الأخرى، والبعد الثالث هو بعد **الذاتية** وتعنى الشخصنة وإلقاء اللوم على الذات فالطفل المتفائل ينظر إلى الأسباب الحقيقية للمشكلة فليس بالضرورة أن يكون هو سبب المشكلة فلا يلوم ذاته ويؤنبها دوما على إحساسه بالذنب، وقد بين Seligman انه يمكن تدريب الأطفال على اكتساب الأسلوب التفسيرى التفاؤلى بأبعاده الثلاثة.

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

والذى ينص على:

*** توجد فروق دالة إحصائيًا فى السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة للمجموعة التجريبية فى فترات القياس (قبلى ، بعدى، تتبعى) لصالح القياس (البعدى والتتبعى).**

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادى للقياسات المتكررة لأطفال المجموعة التجريبية على مقياس السلوك التفاؤلى ومتوسط الدرجات كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات القياس القبلى والبعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية (ن =٢٤)

الأبعاد	القياس القبلى		القياس البعدى		القياس التتبعى	
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
الاستمرارية	٩,٦٣	١,٢١	١٣,٧٥	١,١٩	١٥,١٣	١,٠٨
الذاتية	٩,٤٦	١,٣٥	١٤,٥٤	١,٣٢	١٤,٩٦	١,٤٦
الشمولية	٩,٦٣	١,١٠	١٤,٣٣	١,٣١	١٤,٦٧	١,٣١
متوسط الدرجات	٩,٥٧٠	٠,٦١٨	١٤,٢٠٨	٠,٦٦٦	١٤,٩١٦	٠,٨٠١

يتضح من جدول (١١) أن متوسط درجات القياس البعدى أكبر من متوسط درجات القياس القبلى ، ومتوسط درجات القياس التتبعى أكبر من متوسط درجات القياس البعدى فى أبعاد اختبار السلوك التفاؤلى لطفل الروضة (الإستمرارية ، الذاتية ، الشمولية)، والمتوسط العام لدرجات المقياس فى القياس التتبعى ١٤,٩٢ ويتضح من الجدول(١٢) أن ذلك المتوسط أقل من متوسط بعد الاستمرارية وبعد الذاتية واكبر من متوسط بعد الشمولية .

جدول (١٢)

تحليل التباين الأحادى للقياسات المتكررة لأبعاد مقياس السلوك التفاؤلى ومتوسط الدرجات لأطفال المجموعة التجريبية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مربع ايتا
الاستمرارية	بين الأفراد	٦٠,٦٧	٢٣	٢,٦٤	٢٨١,٩١**	٠,٩٢
	بين الفترات	٣٩٣,٢٥	٢	١٩٦,٦٣		
	التفاعل	٣٢,٠٨	٤٦	٠,٧٠		
الذاتيـــــة	بين الأفراد	٩٦,٣٢	٢٣	٤,١٩	٢٩٩,٥٩**	٠,٩٣
	بين الفترات	٤٥٠,١١	٢	٢٢٥,٠٦		
	التفاعل(الخطأ)	٣٤,٥٦	٤٦	٠,٧٥		
الشموليـــة	بين الأفراد	٦٩,٢١	٢٣	٣,٠١	٢٣٦,٦٧**	٠,٩١
	بين الفترات	٣٨١,٥٨	٢	١٩٠,٧٩		
	التفاعل(الخطأ)	٢١,٦٨	٢٣	٠,٩٤		
متوسط الدرجات	بين الأفراد	٢١,٦٨	٢٣	٠,٩٤	٧٧١,٩**	٠,٩٧
	بين الفترات	٤٠٤,٧١	٢	٢٠٢,٣٦		
	التفاعل(الخطأ)	١٢,٠٦	٤٦	٠,٢٦		

**دالة عند مستوى ٠,٠١

قيمة "ف" الجدولية عند (٢ ، ٤٦) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٩٧٧

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين فترات القياس القبلى والقياس (البعدى- التتبعى) بعد عزل أثر القياس القبلى حيث بلغت قيمة "ف" لبُعد الإستمرارية (٢٢٠,٦٢) ولبُعد الذاتية (٥٣٣,٣٩)، ولبُعد الشمولية (٤٢٥,٤٤) ولمتوسط الدرجات (١٣٠٠,٨٦) وهى قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ولمعرفة أى دلالة

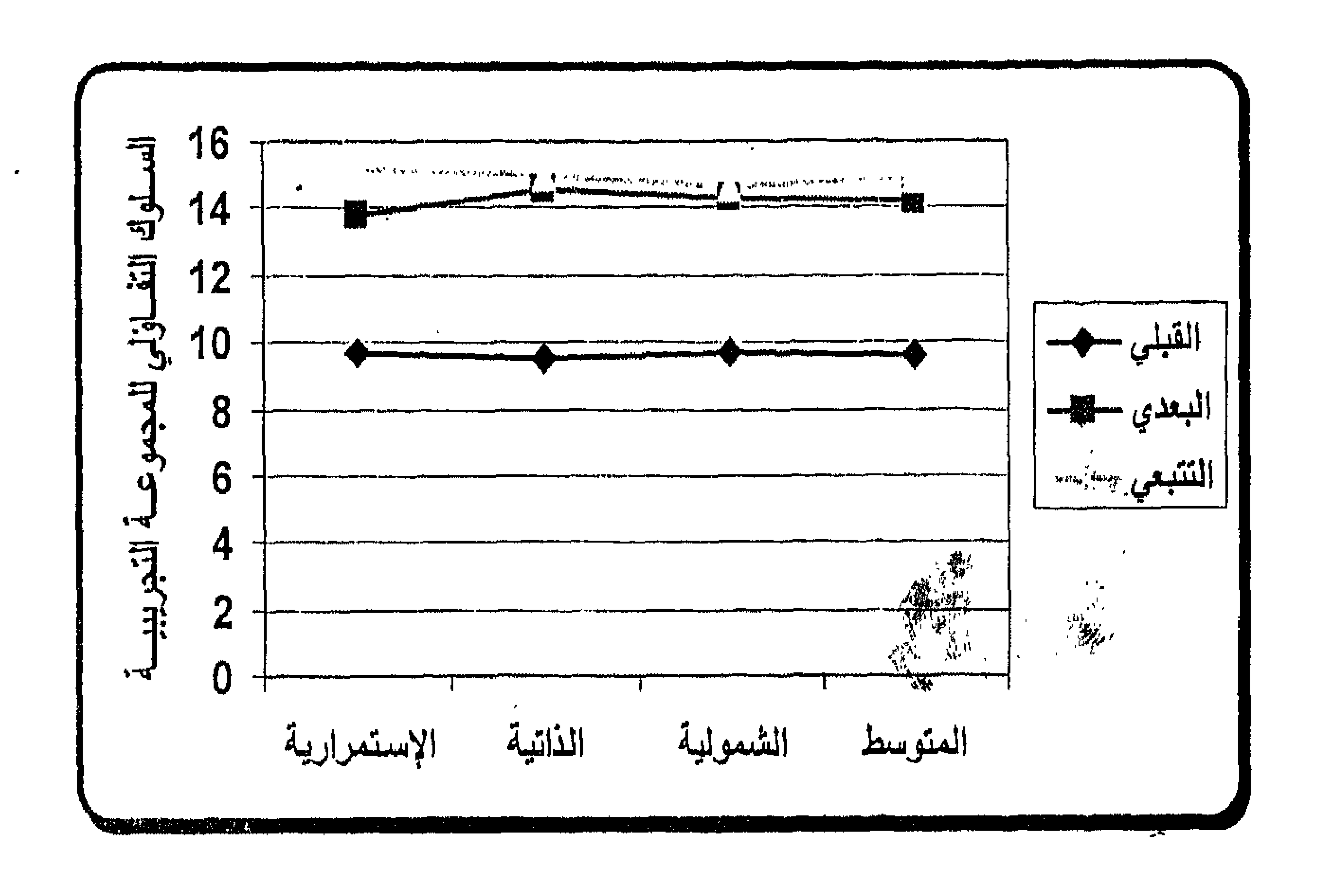
واتجـاه الفـروق بـين درجـات فـترات القيـاس تم إجـراء اختبـار شـيفيه للمقارنات المتعددة بين المتوسطات.

جدول (١٣)

اختبار القياسات المتعددة لمقياس السلوك التفاؤلى لدرجات المجموعة التجريبية

البُـــعد	القياس	المتوسط الحسابى	قبلى	بعدى	تتبعى	مدى شيفيه
الاستمرارية	قبلى	٩,٦٣	-			
	بعدى	١٣,٧٥	❖٤,١٣	-		٢,١٠
	تتبعى	١٥,١٣	❖٥,٥٠	١,٣٨	-	
الذاتيـة	قبلى	٩,٤٦	-			
	بعدى	١٤,٥٤	❖٥,٠٨	-		٢,١٧
	تتبعى	١٤,٩٦	❖٥,٥٠	٠,٤٢	-	
الشمولية	قبلى	٩,٦٣	-			
	بعدى	١٤,٣٣	❖٤,٧١	-		٢,٢٦
	تتبعى	١٤,٦٧	❖٥,٠٤	٠,٣٣	-	
متوسط الدرجات	قبلى	٩,٥٧٠	-			
	بعدى	١٤,٢٠٨	❖٤,٦٣٨	-		٤,٠٧
	تتبعى	١٤,٩١٦	❖٥,٣٤٦	٠,٧٠٨	-	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلى وكل من متوسطى القياس (البعدى – التتبعى) على درجات مقياس السلوك التفاؤلى لطفل الروضة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بعد عزل أثر القياس القبلى، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس (البعدى – التتبعى).



شكل (١٤)

السلوك التفاؤلى للمجموعة التجريبية فى القياس (القبلى — البعدى التتبعى)

يتضح من شكل (١٤) ان هناك تحسن ملحوظ فى السلوك التفاؤلى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى، بينما كان السلوك التفاؤلى يتسم بشئ من الإستمرارية فى القياس التتبعى، وكان أفضل ما يكون فى بُعد الإستمرارية.

وعليه تستنتج المؤلفة أن متوسطى القياس (البعدى — التتبعى) أكبر من متوسط القياس القبلى، مما يدل على فعالية برنامج التفاؤل المتعلم المستخدم فى تحسن مستوى السلوك التفاؤلى لدى طفل الروضة والمتمثلة فى التجربة الحالية فى ابعاد (الاستمرارية ، الذاتية، الشمولية) وعلى متوسط درجات السلوك التفاؤلى ، مما يوضح تحقق الفرض الثانى.

كما يتبين وجود تباين حقيقى فى درجات أطفال المجموعة التجريبية على درجات مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة فى القياس (القبلى – البعدى) وفى القياس (القبلى – التتبعى) بينما لا يوجد تباين حقيقى فى القياس (البعدى – التتبعى) مما يؤكد على تحسن عام فى أداء أطفال المجموعة التجريبية فى القياس (البعدى – التتبعى) يرجع إلى البرنامج المستخدم. وهناك زيادة فى متوسط درجات القياس التتبعى عن القياس البعدى إلا أنه لم يصل إلى مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) ولكن تلك الزيادة فى متوسط درجات القياس التتبعى تعطى مؤشراً على استمرارية تأثير البرنامج التدريبى.

كما يتضح من حجم التأثير لفترات القياس باستخدام مربع ايتا أن ٩٢٪ من حجم التباين الإستمرارية، ٩٣٪ من حجم التباين فى درجات الذاتية، ٩١٪ من حجم تباين فى درجات الشمولية، ٩٧٪ من التباين فى متوسط درجات السلوك التفاؤلى يرجع إلى فترات القياس.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذى ينص على:

" لا توجد فروق دالة إحصائياً فى السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة بين متوسطات درجات فترات قياس (قبلى- بعدى) للمجموعة الضابطة".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت المؤلفة تحليل التباين الأحادى للقياسات المتكررة لأطفال المجموعة الضابطة على مقياس السلوك التفاؤلى لدى أطفال الروضة ومتوسط الدرجات.

جدول (١٤)

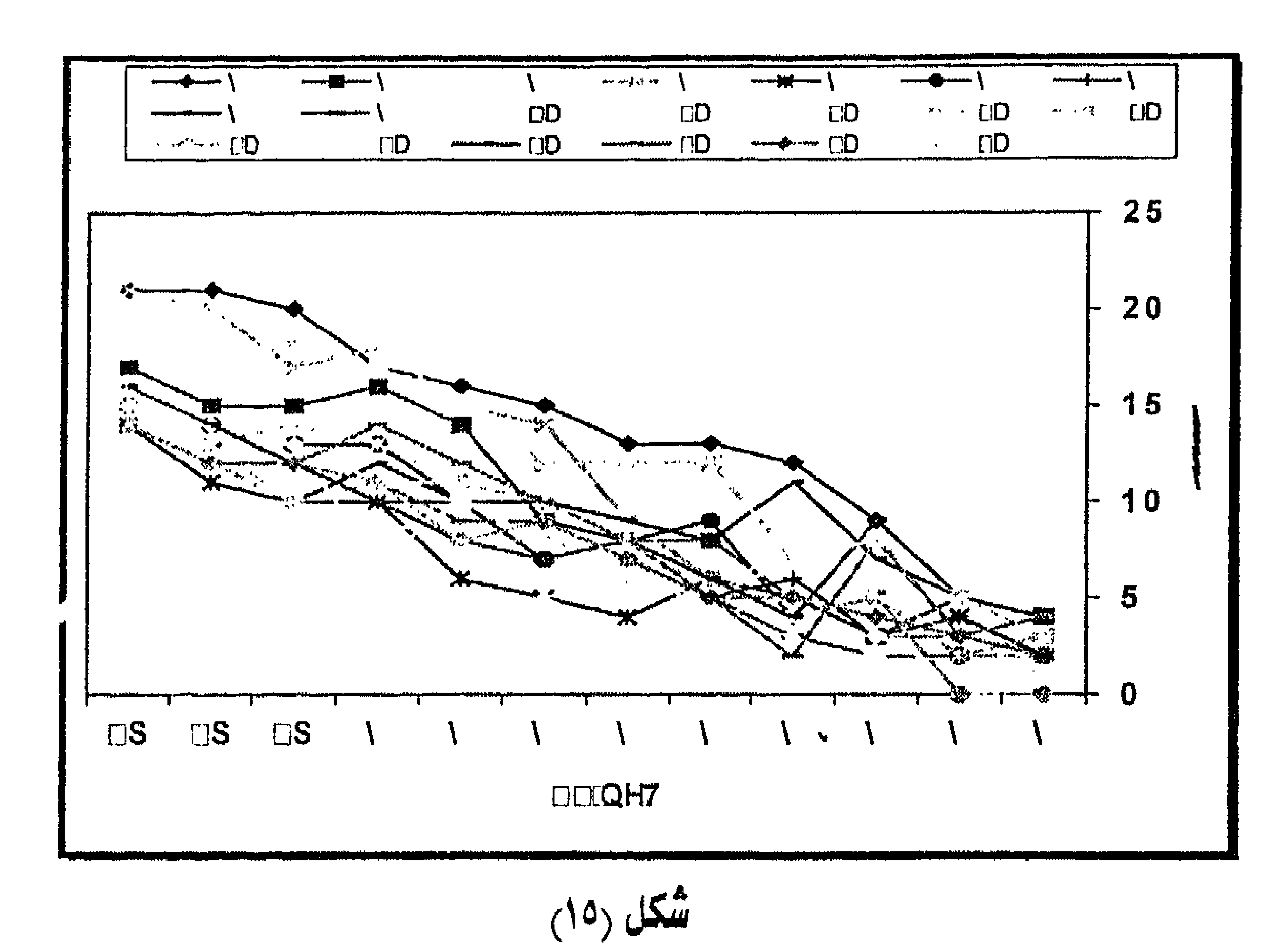
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (ن =٢٤)

الأبعاد	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"	مربع ايتا	التأثير
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الاستمرارية	٩,٠٨٣	٠,٩٢٩	٩,٥٤٢	١,١٧٩	٢,٢٩٨	٠,١٨٧	ضعيف
الذاتية	٨,٩١٧	١,٣١٦	٩,٥٨٣	١,٢٤٩	٣,٥٦٢	٠,٣٥٦	ضعيف
الشمولية	٩,٠٤٢	١,١٩٧	١٠,٤٥٨	١,٢٨٥	٥,٠٢٧	٠,٥٢٤	متوسط
متوسط الدرجات	٩,٠١٤	٠,٧٥٨	٩,٨٦١	٠,٧٩٢	٤,٧٧٨	٠,٤٩٨	ضعيف

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)=٢,٨٠٧ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)=٢,٠٦٩

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى فى بُعدي (الذاتية والشمولية) ومتوسط الدرجات، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في بُعد الاستمرارية ، وعند حساب الدلالة العملية (حجم التأثير) تبين أن هذا التأثير ضعيف لأبعاد الاستمرارية والذاتية ومتوسط الدرجات حيث جاءت قيم مربع ايتا على التوالي (٠,١٨٧، ٠,٣٥٦، ٠,٤٩٨)، وهى قيم تدل على أن نسب التباين التى ترجع إلى اختلاف فترات القياس بين القياس القبلي والقياس البعدي (١٨,٧٪، ٣٥,٦٪، ٤٩,٨٪) على التوالى وهى قيم تدل على تأثير ضعيف ، بينما كانت لبُعد الشمولية (٥٢,٤٪) وهى قيمة تدل على تأثير متوسط .

والشكل التالي يوضح الفرق فى الدرجات بين القياس القبلي والبعدي لأطفال المجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل.



شكل (١٥)

السلوك التفاؤلى للمجموعة الضابطة فى القياس (القبلى – البعدى)

يتضح من الشكل (١٥) أن هناك تحسن بسيط فى السلوك التفاؤلى لأطفال عينة المجموعة الضابطة فى القياس البعدى وخاصة فى بُعد الشمولية .

ويمكن إرجاع ذلك إلى عدم تعرض الأطفال لبرامج لتساعدهم على الخروج والتعامل مع الأزمة وهى فى البحث الحالى" طلاق الوالدين" ويتفق ذلك مع نتائج دراسة فيولا الببلاوى (٢٠٠١) حيث قدمت بيانات وفيرة عن العواقب بعيدة المدى للمشكلات والاضطرابات التى قد تتفاقم مع مضى الوقت عند الأطفال الذين تعرضوا لأحداث صدمية، إن لم يجدوا المساعدة الكافية للخروج والتعامل مع تلك الأزمة.

كما أكد الدليل التشخيصى والإحصائى المعدل للاضطرابات النفسية (٢٠٠٠) أن الأطفال الذين يخبرون صدمة ويعيشون أزمة فى حاجة شديدة للتدخل المبكر للتعامل معهم ومساعدتهم على تخطى

الأزمة، حتى لا يؤدى ذلك الى تفاقم الأزمة واسترجاعها بشكل متكرر مع الوقت، وهذا بدوره يؤثر على صحة الأطفال النفسية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمد على حسن (٢٠٠٥) التى أوضحت أن الأطفال من ذوى الأسر المطلقة فى حاجة إلى رعاية لأنه بمرور الوقت يشعر الطفل بحالة من التوتر والقلق ، كما انه يشعر بالحزن والأسى بسبب الحرمان من رعاية والده ، فالأم أصبحت عائل الأسرة الوحيد والتى تضلع بكافة مسئولياته ، وإذا أهملت الأم فى الرعاية أصبحت الأزمة مضاعفة على الطفل ويسبب ذلك له فى العديد من المشكلات النفسية وإضطراب سلوكه الاجتماعى.

وترى المؤلفة أن تراجع الأطفال فى بعد **الذاتية** على وجه الخصوص، لأن الأطفال بعد مرور فترة على خبرة الطلاق مع عدم وجود الرعاية والتعامل مع الطفل، يقوم الطفل بإلقاء اللوم على ذاته فى حدوث الأزمة واعتبار نفسه هو السبب الرئيس لحدوثها، كما يشعر بلوم ذاته لعدم قدرته على استرجاع والده وخصوصا إذا ذكر أحد الأطفال والده أمامه ، واسترجاع الحياة الطبيعية التى كان يعيشها.

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

والذى ينص على:

"يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للسلوك التفاؤلى ومتوسط الدرجات لمهارات إدارة الأزمات".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الإرتباط بطريقة بيرسون بين متوسط درجات اختبار السلوك التفاؤلى لطفل الروضة ومتوسط الدرجات لاختبار مهارات إدارة الأزمات وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٦٥) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) مما يدل على فعالية البرنامج فى تنمية مهارات إدارة الأزمات عن طريق التدريب على التفاؤل وتنميته لدى عينة البحث.

ويمكن تفسير تلك النتيجة أن البرنامج قد عمل على تدريب الأطفال على مواجهة أسلوب التفسير السلبى عن طريق استخدام طرق وسائل وفنيات تنمية التفاؤل المتعلم لديهم، وذلك بتعليمهم مهارات المقاومة الناجحة لأفكارهم السلبية، وتدريبهم على مهارات حل المشكلة، والمهارات الاجتماعية.

كما أن اشتراك الطفل مع زملائه فى النشاط يساعد كل منهم الآخر، ويتبادلون الألعاب والأدوات؛ مما ساعد على إنجاز النشاط، وعمل على تكوين علاقة موجبة بين الأطفال بعضهم البعض وتبادل الآراء والأفكار مما ساهم فى تحسن مهارات إدارة الأزمات.

كما أن التحسن الذى حدث فى اختبار السلوك التفاؤلى فى القياس البعدى عمل تعديل الشعور بالتشاؤم إلى السلوك التفاؤلى والشعور بأن الأحداث السيئة لها أسباب مؤقتة وغير متوقع تكرارها فى المستقبل مما ساهم فى تنمية مهارات إدارة الأزمات والتعامل معها بإيجابية.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Makoto, et al(2004 والتى توصلت إلى أن هناك علاقة قوية بين التفاؤل وإدارة الأزمات، فالمتفائل لديه إرادة قوية لمواجهة الأحداث الضاغطة والازمات، كما أن المتفائل يتبنى طرق المواجهة الفعالة والإيجابية التى تركز على إعادة التفسير الإيجابى للموقف.

كما تتفق مع ما توصل إليه (Paulik, K., 2001)) من أن التفاؤل يقلل من إدراك الضغوط ويزيد من قدرة الأداء، فالتفاؤل بوصفه خاصية شخصية يُسهل التكيف مع المتطلبات التى تفرضها المواقف الضاغطة، كما إنه يعمل بوصفه "مصدرا واقيا" فعالا ضد تأثير الضغوط، وبالتالى تعطى الطفل القدرة على التفكير الإيجابى لإدارة الأزمات.

كما أكدت دراسة هدى جعفر حسن(٢٠٠٦) أن التفاؤل يساعد الفرد على الاستمرار بصحة جيدة تحت الظروف الضاغطة ، كما أن

التفاؤل له تأثير ودور مهم فى الطريقة التى يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل المتفائلون الكفاح، والعمل الجاد، والتكيف الفعال مع المشكلات التى تواجههم، لأنهم يستخدمون إستراتيجية" التركيز على المشكلة" عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه .

وفى هذا الصدد تبدو هذه النتيجة متسقة جوهريًا مع العديد من الدراسات مثل دراسة بدر الأنصاري(٢٠٠٣)، Cohen et al (2000) (Lennings, (2000), ,Peterson(2000) ,Seligman(2002)، ماجد مصطفى العلى(٢٠٠٩)، Synder (2000) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة والمواجهة الفعالة للضغوط **وحل المشكلات** بنجاح وضبط النفس، واستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابى، للمواقف وحل المشكلات بنجاح.

مناقشة نتائج الفرض الخامس:

والذى ينص على:

"يمكن التنبؤ بمستوى مهارات إدارة الأزمات من السلوك التفاؤلى المتعلم"

استلزم التحقق من الفرض إجراء تحليل انحدار متعدد بأسلوب Stepwise Regression ويمتاز هذا الأسلوب بترتيب المتغيرات المستقلة تنازليًا حسب قوة تأثيرها ودلالتها.

وتم الحصول على نماذج الانحدار المتعدد والمتتابعة حتى نتمكن من معرفة ما يضيفه كل متغير مستقل إلى المتغير أو المتغيرات المستقلة فى النموذج السابق ولذلك اتضح أن هناك ثلاثة نماذج انحدار متعدد.

ويوضح جدول (١٥) نتائج نماذج الانحدار المتعدد لمهارات إدارة الأزمات أى المتغيرات المستقلة المنبئة بمهارات إدارة الأزمات.

جدول (١٥)

نتائج نماذج الانحدار المتعدد لمهارات إدارة الأزمات

(النماذج التنبؤيه لمهارات إدارة الأزمات)

النموذج	المتغيرات المستقلة	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ القياسي	معامل الانحدار المعيارى	قيمة "ت" والدلالة	قيمة معامل الإرتباط	معامل التفسير
الأول	الذاتية	٨١,٨٥٢	١,٩٥٥	٠,٧١٤	٠,٥٠٤	٢,٧٣٨*	٠,٥٠٤	٠,٢٥٤
الثاني	الذاتية	٦٤,٥٦٤	٢,١٧٩	٠,٥٩٧	٠,٥٦٢	٣,٦٥٢**	٠,٧١٤	٠,٥٠٩
	الشمولية		١,٥٩٩	٠,٤٨٤	٠,٥٠٨	٣,٣٠٤**		
الثالث	الذاتية	٤٠,٠٧٣	٢,٠٥٢	٠,٥٩٧	٠,٥٦٢	٣,٦٥٢**	٠,٩٢١	٠,٨٤٧
	الشمولية		٢,١٤٢	٠,٤٨٤	٠,٥٠٨	٣,٣٠٤**		
	الاستمرارية		٢,١٣٩	٠,٥٩٧	٠,٥٦٢	٣,٦٥٢**		

**دالة عند مستوى ٠,٠١

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيم "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠١= ٢,٧٩٧

قيم "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٢,٠٦٤

معادلة الانحدار المعيارية للنموذج الأول:مهارات إدارة الأزمات= ٠,٥٠٤×الذاتية.

معادلة الانحدار للنموذج الثانى: مهارات إدارة الأزمات = (٠,٥٦٢×الذاتية) + (٠,٥٠٨×الشمولية).

معادلة الانحدار للنموذج الثالث: مهارات إدارة الأزمات = (٠,٥٦٢×الذاتية) + (٠,٥٠٨×الشمولية) + (٠,٥٦٢×الاستمرارية).

يتضح من جدول(٤٠) الإسهام النسبى للمتغيرات الثلاث بلغ ٨٤,٧٪ منها ٢٥,٤٪ لبعد الذاتية ،٢٥,٥٪ لبعد الشمولية ، و٣٣,٨٪ لبعد الاستمرارية ، ويتضح من ذلك ان بعد الاستمرارية هى الاكثر إسهاما فى نمو مهارات إدارة الأزمات.

جدول (١٦)

تحليل تباين الانحدار بين النماذج الثلاثة

النموذج	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة للهفلله
١ الاستمرارية	الانحدار	١٠٥,٥٥٧	١	١٠٥,٥٥٧	**٧,٤٩٧
	البواقى	٣٠٩,٧٧٧	٢٢	١٤,٠٨١	
	المجموع	٤١٥,٣٣٣	٢٣		
٢ الاستمرارية الشمولية	الانحدار	٢١١,٥٠٧	٢	١٠٥,٧٥٣	**١٠,٨٩٦
	البواقى	٢٠٣,٨٢٦	٢١	٩,٧٠٦	
	المجموع	٤١٥,٣٣٣	٢٣		
٣ الإستمرارية الشمولية الذاتية	الانحدار	٣٥١,٩٥٢	٣	١١٧,٣١٧	**٣٧,٠٢٠
	البواقى	٦٣,٣٨١	٢٠	٣,١٦٩	
	المجموع	٤١٥,٣٣٣	٢٣		

**دالة عند مستوى ٠,٠١

قيم "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠١= ٧,٩٤٥

يتضح من جدول (١٦) وجود تأثير دال للمتغيرات المستقلة فى النماذج الثلاثة وبلغت نسبة هذا التأثير (٠,٢٥٤، ٠,٥٠٩، ٠,٨٤٧) على الترتيب وهى قيمة مربع معامل الارتباط التراكمي ، ويعنى فى النموذج الأول أن ٢٥,٤٪ من التباين الكلى لتوزيع درجات مهارات إدارة الأزمات لأطفال المجموعة التجريبية فى القياس البعدى يمكن تفسيره بمعلومية التركيب الخطى لدرجات الذاتية، وأن ٥٠,٩٪ من التباين الكلى لتوزيع درجات مهارات إدارة الأزمات لأطفال المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى النموذج الثانى يمكن تفسيره بمعلومية التركيب الخطى لدرجات أطفال المجموعة التجريبية فى متغيرى الإستمرارية والشمولية على الترتيب، وأن ٨٤,٧٪ من التباين الكلى لتوزيع درجات

إدارة الأزمات لأطفال المجموعة التجريبية فى النموذج الثالث يمكن تفسيره بمعلومية التركيب
الخطى لدرجات الأطفال فى متغيرات
الإستمرارية والشمولية والذاتية على الترتيب.

ويمكن تفسير العلاقة بين مهارات إدارة الأزمات والتفاؤل، بأن التفاؤل يحرك الطفل نحو تحقيق أهدافه وأولوياته ويجعله يواجه حياته وضغوطها بفعالية وإيجابية ،كما انه يجعله يقوم بتفسير الأحداث بإيجابية (الإستمرارية – الشمولية – الذاتية) ومغزى هذا أن التفاؤل له قوة دافعة يمكن أن يزيد من استمرارية وتوجيه السلوك وتحقيق الهدف.

كما تشير هذه النتائج أن التفاؤل يؤدى بالفرد إلى توقع أفضل النتائج الممكنة، ويجعل الأفراد يدركون بيئاتهم على نحو واقعى سليم وبالتالى يرون حياتهم ومواقفها الضاغطة على نحو صحيح ومحدد مما يساهم فى تهيئتهم ذهنياً لفهم العوائق والشدائد وإعادة بناء حياتهم بطريقة إيجابية تجعلهم يركزون على أهدافهم ويضعون طموحاتهم نصب أعينهم فضلاً عن كيفية الوصول إليها وهذا يمكنهم من استمرارية تقبل واقعهم المعاش والشروع فى المحاولات السلوكية للبحث عن المساندة والمعلومات والمعارف المتعلقة بالتحرك نحو الهدف أو تجاوز المواقف الضاغطة وذلك حتى يتسنى القيام بعمل ما أو اتخاذ قرار التعامل مع الهدف أو إدارة الأزمة للوصول إلى حل ناجح أي أن المتفائل يستخدم ميكانزمات تكيفية أو اقدامية لتحقيق أهدافه وأولوياته.

وجدير بالذكر أن هذه النتائج تتسق مع ما أظهرته الدراسات المعملية من أن التوقعات الإيجابية تؤدى إلى جهود مستمرة أو متجددة نحو تحقيق الهدف واتحاد القرار الصائب أما التوقعات المتسمة بالفشل وسوء النتائج ترتبط بأسلوب المواجهة الذى يرتكز على الانفعال.

وكما تعزز هذه النتيجة الدراسة التى قام بها كل من (١٩٩٢) " Scheier & Carver والتى برهنت أن التوقعات الإيجابية لدى المتفائل تؤدى إلى مزيد من حلول المشكلات حلاً ناجحاً وفعالاً، مع قليل من العواقب السيئة، كما يُمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات التى يواجهونها.

كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التى قام بها Fontaine , et al (1993,)) عن التفاؤل والسيطرة على الضغوط ومواجهتها، فقد أسفرت النتائج عن ارتباط إيجابى دال بين المتغيرين، حيث اتضح أن التفاؤل يرتبط ارتباطاً إيجابيا باستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابى للموقف، ويرتبط التفاؤل سلباً بالتركيز على الانفعالات السلبية التى تتولد أثناء مجابهة المواقف الضاغطة.

وفى ضوء ما سبق تكون فروض التجربة قد تحققت وبمقارنة هذه النتائج بما توصلت إليه الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة كل من: هيلة عبد الله السليم(٢٠٠٦)، فاطمة مصطفى (٢٠٠١) ،منى إسماعيل (٢٠٠٦) ، Herry Hendrick (2007)، غادة عبد الفتاح (٢٠٠٢)، دراسة أحمد عبد الرشيد (٢٠٠٥)، Purkey; Watson(2006), , Seligman, Parks ، عويد سلطان المشعان(٢٠٠٠)، Stanley (1991)) فى إمكانية تدريب أطفال الروضة على التفاؤل الذى بدوره ينمى لدى الأطفال مهارات إدارة الأزمات فى تلك المرحلة المبكرة ومواجهة المواقف الضاغطة.

كما تُرجع المؤلفة هذه النتيجة إلى فعالية وكفاءة البرنامج التدريبى الذى يعتمد فى بنائه على نظرية التفاؤل لمارتن سليجمان والتى تهتم بأسلوب تفسير الأطفال للأحداث وتعريفهم بالعلاقة بين أسلوب التفسير للمواقف المختلفة وأسلوب التعامل معها والمشاعر المترتبة عليه، كذلك عمل البرنامج على تدريب الأطفال على إيجاد أفكار تفاؤلية إيجابية عند التعرض لأحداث سيئة واستبدال الأفكار السلبية بأخرى

إيجابية وأيضا معرفة وجهة نظر الآخرين حتى يتسنى لنا معرفة أسباب رد فعلهم حيالنا. كما تُرجع الباحثة تلك النتائج إلى معايشة عينة البحث العملية لجلسات البرنامج التدريبى من خلال القصص المصورة ومسرح العرائس والكمبيوتر وكذلك قيامهم بلعب الأدوار وبعض الألعاب الحركية وكذلك قيامهم بالرسم والتعبير عن مشاعرهم المختلفة كذلك استخدام أوراق العمل المرفقة والقيام بمهام مختلفة ومتنوعة.

وكذلك تُرجع المؤلفة نتائج التجربة الحالية إلى إتباعها لجلسات إرشادية للأم والمعلمات قبل تطبيق البرنامج التدريبى ومن ثم التأكيد على مشاركتهما، والتنبيه على الأم على إعادة المواقف التمثيلية والتعليمية التى تم تطبيقها مع الطفل من جانب الباحثة وذلك بعد عودة الطفل إلى المنزل لضمان تحقيق الفوائد المرجوة للطفل، كذلك إعادة تطبيق المواقف من جانب المعلمات للتأكد من أن الأطفال عينة البحث لن ينسوا ما تم تعلمه، وسيقومون بتعميمه عند تعرضهم لتلك المواقف مرة أخرى.

وتُرجع المؤلفة نتائج التجربة أيضا إلى استخدام استرتيجيات متنوعة مثل أسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار، الحوار الذاتى، إعادة البناء المعرفى، التدريب على الاسترخاء، وهى استراتيجيات مناسبة لتحقيق أهداف البحث.

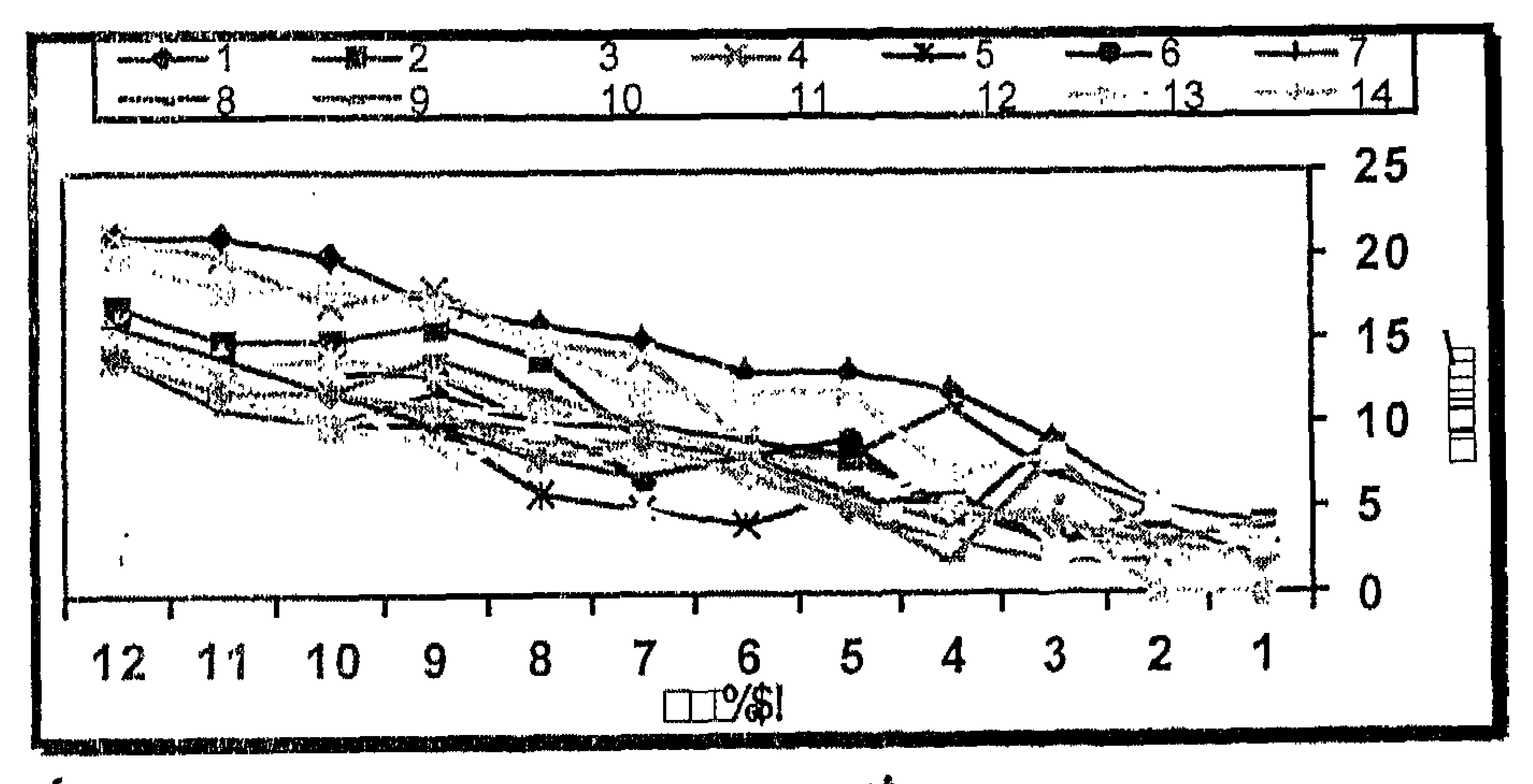
كما تُفسر المؤلفة فعالية برنامج التجربة الحالية فى ضوء مراعاته لأسلوب الحوار والمناقشة مع الأطفال، والتشجيع والتدعيم وبث روح المنافسة، وتشجيع التعاون بين الأطفال، وتقديم أمثلة واقعية من الحياة اليومية للأطفال، وملائمة الجلسات لحاجات الأطفال، وأن تكون الجلسات هادفة وجذابة وممتعة للأطفال ،كذلك استخدام العديد من الأدوات والخامات البيئية المتوفرة ،كما تميزت مواعيد الجلسات

بالمرونـة، ورُوعـى فـى المقـام الأول ظـروف الأطفـال وحـالاتهم الـصحية والمزاجية.

كما رُوعى أن يتضمن البرنـامج التـدريبى بالإضافة إلى الأنـشطة الفردية العديد من الأنشطة التعاونية التى تتيح للأطفال فرص التفاعل والتواصل مـع بعضهم البعض، وبالإضـافة إلى مراعـاة الباحثـة أن تقـدم مواقف حياتية قد يمر بها الأطفال وتطلب منهم التصرف حيالها.

كمـا تـضمن البرنـامج خـبرات سمعيـة وبـصرية وحركيـة وهـذا التنـوع بـين الأنـشطة الفنيـة والقصـصية والحـركيـة والممارسـات العمليـة، أدى إلى تلبيـة احتياجـات وميـول جميـع الأطفـال وحقيـق مبـدأ الفـروق الفردية.

هذا وقد قامت المؤلفة بعد إعداد بطاقة ملاحظة سلوك الأطفال من وجهة نظر الأمهات والمعلمات بتفريغ تكرارات الإستجابة عن أسئلة البطاقة كل سؤال على حده ، وذلك للتأكد من فعالية البرنامج ونجاحه فى تحقيق الهدف المنشود منه ، وتم إعداد شكل رسم بياني بالنتائج يوضحه الشكل التالي:



شكل (١٦)

تكرارات الإستجابة عن أسئلة بطاقة الملاحظة

يتضح من شكل (١٦) أن السلوك التفاؤلى قد نمى لدى الأطفال أفراد العينة التجريبية بطريقة متفاوتة نتيجة الفروق الفردية لدى الأطفال وإختلاف الظروف المحيطة بكل طفل، وكان السلوك الملاحظ على أطفال عينة البحث الأكثر تكراراً من وجهة نظر الأم والمعلمة جاء من خلال بطاقة الملاحظة على التوالي العبارة رقم (١) "يبدو عليه السعادة" ثم العبارة رقم (٤) "ذكر عبارات مرحة" ثم العبارة رقم (٢) "التحدث بثقة عن النفس" وجاء فى المرتبة الرابعة العبارة رقم (٢٠) "الاشتراك فى أعمال جماعية مع زملائه"

وحصلت العبارة ،رقم(١٢)"اختيار الوقت المناسب للتعبيرعن الاحتياجات" على أقل التقديرات ثم العبارة رقم(١٨) "القدرة على تسوية الخلاف مع الآخرين" ثم العبارة رقم (٨) "ممارسة الحوار الذاتي أثناء التعرض لمواقف سلبية ، ثم العبارة رقم (١٠) "إعطاء أمثلة للمشاعر الإيجابية والسلبية ، ثم العبارة رقم (٧) "الحديث عن الأحداث المختلفة المسببة لمشاعره".

ثانيا : نموذج بطاقة الملاحظة لسلوك الاطفال المستخدمة في التجربة الحالية:

م	الأسبوع / السلوك الملاحظ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	المجموع
١	يبدو عليه السعادة.													
٢	ذكر عبارات مرحة.													
٣	التعبير عن الانفعالات المختلفة.													
٤	التحدث بثقة عن النفس.													
٥	الاهتمام بمشاعر الآخرين.													
٦	مواجهة الآخرين بإيجابية.													
٧	الحديث عن الأحداث المختلفة المسببة لمشاعره.													
٨	ممارسة الحوار الذاتي أثناء التعرض لمواقف سلبية.													
٩	استخدم تعبيرات الوجه وحركات الجسم في التعبير عن المشاعر.													
١٠	إعطاء أمثلة للمشاعر الإيجابية والسلبية.													
١١	ضبط ردود الأفعال تجاه المشاعر السلبية.													
١٢	اختيار الوقت المناسب للتعبير													

	عن الاحتياجات.													
١٣	يقنع الآخرين بآراءه.													
١٤	اتخاذ القرار في المواقف المعروضة عليه.													
١٥	يعلن تحمل المسئولية عن اتخاذ القرارات.													
١٦	توليد الأفكار الإيجابية عند التعرض لأحداث سيئة													
١٨	القدرة على تسوية الخلاف مع الآخرين													
١٩	المبادرة بتكوين صداقات مع الآخرين.													
٢٠	الاشتراك في أعمال جماعية مع زملائه.													

ثالثاً: توصيات خاصة بتنمية السلوك التفاؤلى وإدارة الأزمات في مرحلة الطفولة:

على ضوء ما توصلت إليه التجربة من نتائج، تقدم المؤلفة بعض التوصيات التى قد تسهم فى زيادة الاهتمام بتنمية التفاؤل، مهارات إدارة الأزمات لدى أطفال الروضة، والتوصيات كالآتى:

- ضرورة تدريب الأطفال على سلوك التفاؤل، وتبنى توجيهات تربوية فعالة فى تنميته فى الطفولة المبكرة.
- إجراء دورات لتوعية وتدريب معلمات الروضة والآباء لتعريفهم بضرورة تنمية المشاعر الايجابية لدى الأطفال.
- إعادة تشكيل البيئة التعليمية بطريقة تشجع على التوجهات التفاؤلية وممارسة اساليب فعالة فى المواقف الضاغطة.
- العمل على توفير الخدمات النفسية لأطفال ماقبل المدرسة بهدف مساعدتهم على التخلص مما قد يواجهونه من احباطات

واضطرابات نفسية تعوقهم عن تحقيق مستوى من الصحة النفسية والتوافق النفسى السليم.

- ضرورة تصميم برامج خاصة لرعاية الأطفال المتعرضين لخبرات صدمية وتنمية الجوانب الايجابية لديهم.
- الدعوة إلى إقامة بحوث فى مجال مكامن القوى البشرية الايجابية التى تسمو بحياة الإنسان.
- توفير برامج للتدخل لبناء مكامن القوة والفضائل الإنسانية.
- تعديل نظرة الممارسين والمرشدين النفسين إلى القيام بتعظيم القوة الايجابية والتميز الايجابى بدلًا من إصلاح جوانب الضعف والقصور.
- توفير المناخ الذى يحسن ويعزز مكامن القوى والفضائل الإنسانية الايجابية لدى الأطفال.

فهرست المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم	٩
المقدمة	١١
الفصـــل الأول **مدخل إلى علم النفس الإيجابى**	١٥
أولاً : أهداف علم النفس الايجابي .	١٥
ثانياً : إهتمامات علم النفس الايجابى .	١٧
ثالثاً: معالم علم النفس الإيجابي.	١٧
رابعاً: مبادئ علم النفس الإيجابي.	٢٠
الفصـــل الثاني **التفـــاؤل المتعلم**	٢٣
تمهيد:	٢٣
مفهوم التفاؤل المتعلم.	٢٥
نظريات التفاؤل وطرق القياس.	٢٧
أهمية التفاؤل للأطفال.	٣١
العوامل المؤثرة فى التفاؤل عند الأطفال.	٣٢
مبادئ بناء التفاؤل لدى الأطفال (هرم التفاؤل).	٣٨
أبعاد التفاؤل عند الأطفال.	٤١
طرق تعليم التفاؤل للأطفال.	٤٤
الفصل الثالث **بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالتفاؤل**	٤٩
تقدير الذات.	٤٩

الموضوع	الصفحة
العجز المتعلم.	٥٠
الإنبساطية.	٥٤
الإكتئاب.	٥٥
الفصل الرابع **التفاؤل ومهارات إدراة الأزمات**	٦١
أولاً : مهارات إدارة الأزمات.	٦١
مفهوم المهارة.	٦١
مفهوم الإدارة.	٦٣
مفهوم الأزمة.	٦٤
مفهوم مهارات إدارة الأزمات.	٦٥
تصنيف مهارات إدارة الأزمات.	٦٦
ثانياً : العلاقة بين التفاؤل ومهارات إدارة الأزمات.	٦٨
الفصل الخامس **التفـــــاؤل ومهارة اتخاذ القرار**	٧٧
تمهيد :	٧٧
ما هية إتخاذ القرار.	٧٩
العوامل المؤثرة في إتخاذ القرار.	٨٠
الفرق بين القرار وإتخاذ القرار.	٨١
العناصر الاساسية للقرار.	٨١
مثلث إتخاذ القرار.	٨٢
أهمية تنميه القدرة على إتخاذ القرار.	٨٤
مراحل عملية إتخاذ القرار.	٨٥
أنواع القرارات.	٨٨


الموضوع	الصفحة
إتخاذ القرار وأطفال الروضة.	٨٩
مفهوم إتخاذ القرار لدى أطفال الروضة.	٩١
دور معلمة الروضة في تنمية مهارة اتخاذ القرار.	٩١
اختبار اتخاذ القرار لدى أطفال الروضة.	٩٣
التفاؤل ومهارة اتخاذ القرار.	٩٦
الفصل السادس **التفـــاؤل ومهارة التفاوض**	١٠١
تمهيد :	١٠١
مفهوم التفاوض.	١٠٣
سمات الشخص المفاوض.	١٠٥
الأسس العامة لعملية التفاوض.	١٠٦
خصائص التفاوض.	١٠٧
الحاجة الى التفاوض.	١٠٨
التفاوض واطفال الروضة.	١٠٨
دور معلمة الروضة فى تنمية التفاوض لدى الاطفال.	١٠٩
اختبار مهارة التفاوض لدى اطفال الروضة.	١١٣
التفاؤل ومهارة التفاوض.	١٢٠
الفصل السابع **التفـــاؤل ومهارة التعاون والعمل فى فريق**	١٢١
تمهيد.	١٢١
ماهية مهارة التعاون مع الاخرين.	١٢٣
العوامل المؤثرة فى مهارة التعاون.	١٢٤
القيمة النفسية لمهارة التعاون.	١٢٥


الصفحة	الموضوع
١٢٦	أهمية التعاون فى حياة الأطفال.
١٢٦	مفهوم التعلم التعاوني.
١٢٨	مبادئ التعلم التعاوني.
١٢٩	مهارة التعاون والتعلم التعاونى.
١٢٩	دور معلمة الروضة فى تنمية التعاون لدى الأطفال.
١٣٣	اختبار مهارة التعاون والعمل فى فريق .
١٣٩	التفاؤل ومهارة التعاون والعمل في فريق.
١٤٣	**الفصل الثامن** **التفاؤل والاحداث الصدمية**
١٤٣	بعض الأزمات الناتجة عن الأحداث الصدمية لدى أطفال الروضة.
١٤٤	تعريف الأحداث الصدمية.
١٤٤	الطلاق.
١٤٥	تعريف الطلاق.
١٤٥	أسباب الطلاق
١٤٦	حجم مشكلة الطلاق ومعدلاته.
١٤٩	تأثير الطلاق على الاطفال .
١٥٢	الصعوبات التى يواجهها الأطفال الناتجة عن الطلاق.
١٥٤	دور الوالدين فى مساعدة الاطفال على تخطى صدمة الطلاق
١٥٩	**الفصل التاسع** **التفاؤل واضطرابات ما بعد الصدمة**
١٥٩	اضطرابات الضغوط التالية للصدمة.

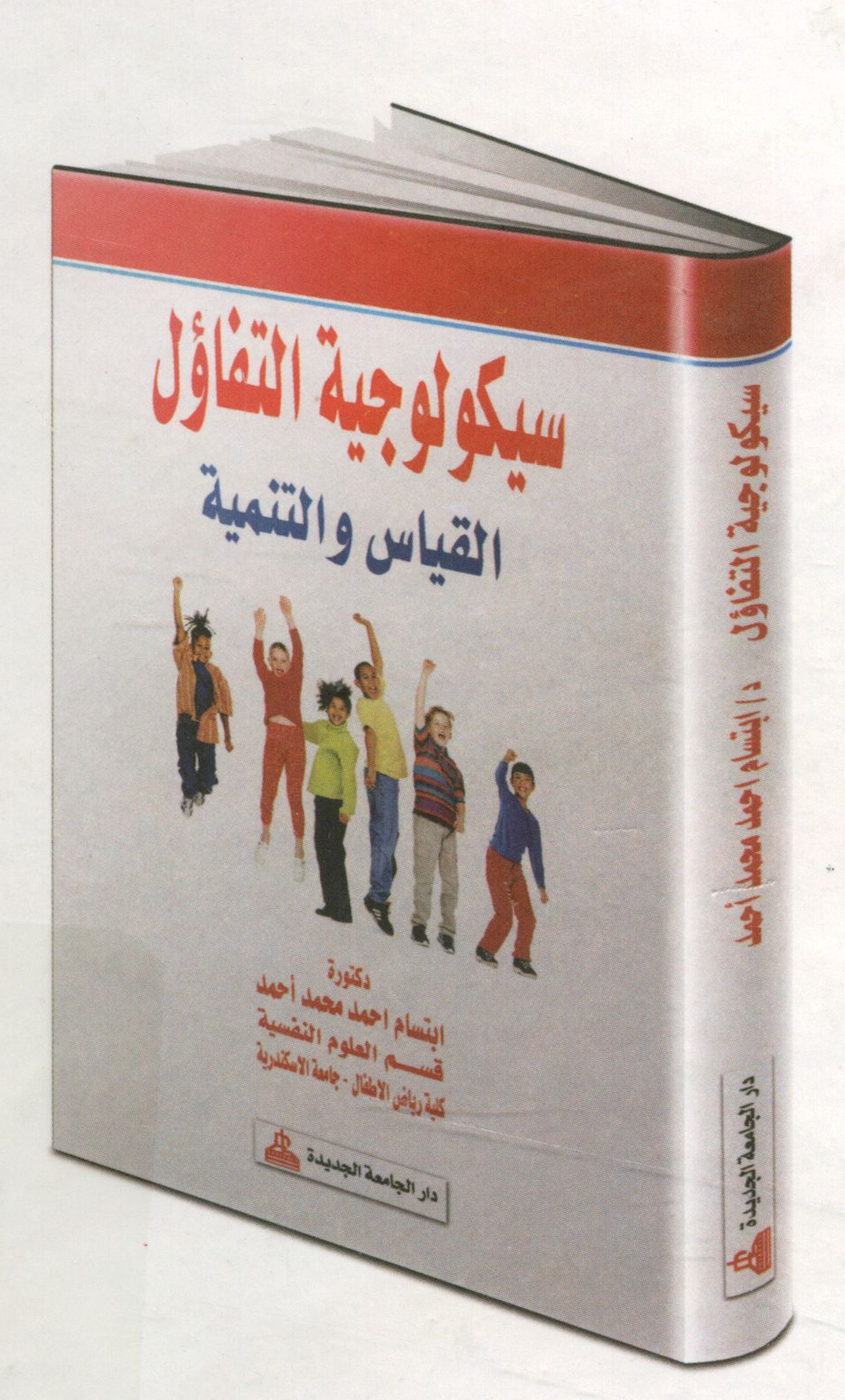
الموضوع	الصفحة
تعريف اضطرابات الضغوط التالية للصدمة.	١٦٠
أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة.	١٦١
استجابات الأطفال للصدمة.	١٦٣
العوامل المساعدة على حدوث اضطرابات ما بعد الصدمة.	١٦٤
علاج اضطرابات ما بعد الصدمة.	[illegible]
الفصل العاشر **مقياس السلوك التفاؤلي للأطفال**	١٦٩
خطوات بناء المقياس.	١٦٩
تحديد الهدف من المقياس.	١٦٩
تحديد جوانب المقياس (محاور السلوك التفاؤلى(.	١٦٩
تحديد نوع مفردات المقياس:	١٧٠
تقدير درجات المقياس وطريقة التصحيح.	١٧٠
تعليمات المقياس.	١٧٠
عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين.	١٧٠
التجربة الإستطلاعية للمقياس.	١٧٠
مقياس السلوك التفاؤلى لطفل الروضة.	١٧٩
الفصل الحادى عشر **برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لدى الأطفال**	٢٠٥
مفهوم البرنامج التدريبى.	٢٠٥
خطوات بناء البرنامج التدريبى.	٢٠٥
جلسات البرنامج التدريبي لتنمية التفاؤل.	٢١٧
الفصل الثانى عشر **نتائج التجربة العملية وتفسيرها والتوصيات**	٢٧٧

الموضوع	الصفحة
أولاً: نتائج التجربة وتفسيرها.	٢٧٧
ثانياً: نموذج ملاحظة سلوك الأطفال.	٢٩٨
ثالثاً: توصيات خاصة بتنمية السلوك التفاؤلى وإدارة الأزمات في مرحلة الطفولة.	٢٩٩

رقم الإيداع	٢٠١٣/٤٢٠٩
الترقيم الدولى	I.S.B.N
978-977-6410-69-5	


دار الجامعة الجديدة للنشر


دار الجامعة الجديدة للنشر





ISBN: 978-977-6140-69-5

9 789776 410695

دار الجامعة الجديدة

٣٨-٤٠ ش سوتير - الازاريطة - الاسكندرية

تليفون: ٤٨٦٣٦٢٩ - فاكس: ٤٨٥١١٤٣ - تليفاكس: ٤٨٦٨٠٩٩

Email:darelgamaaelgadida@hotmail.com

www.darggalex.com info@darggalex.com